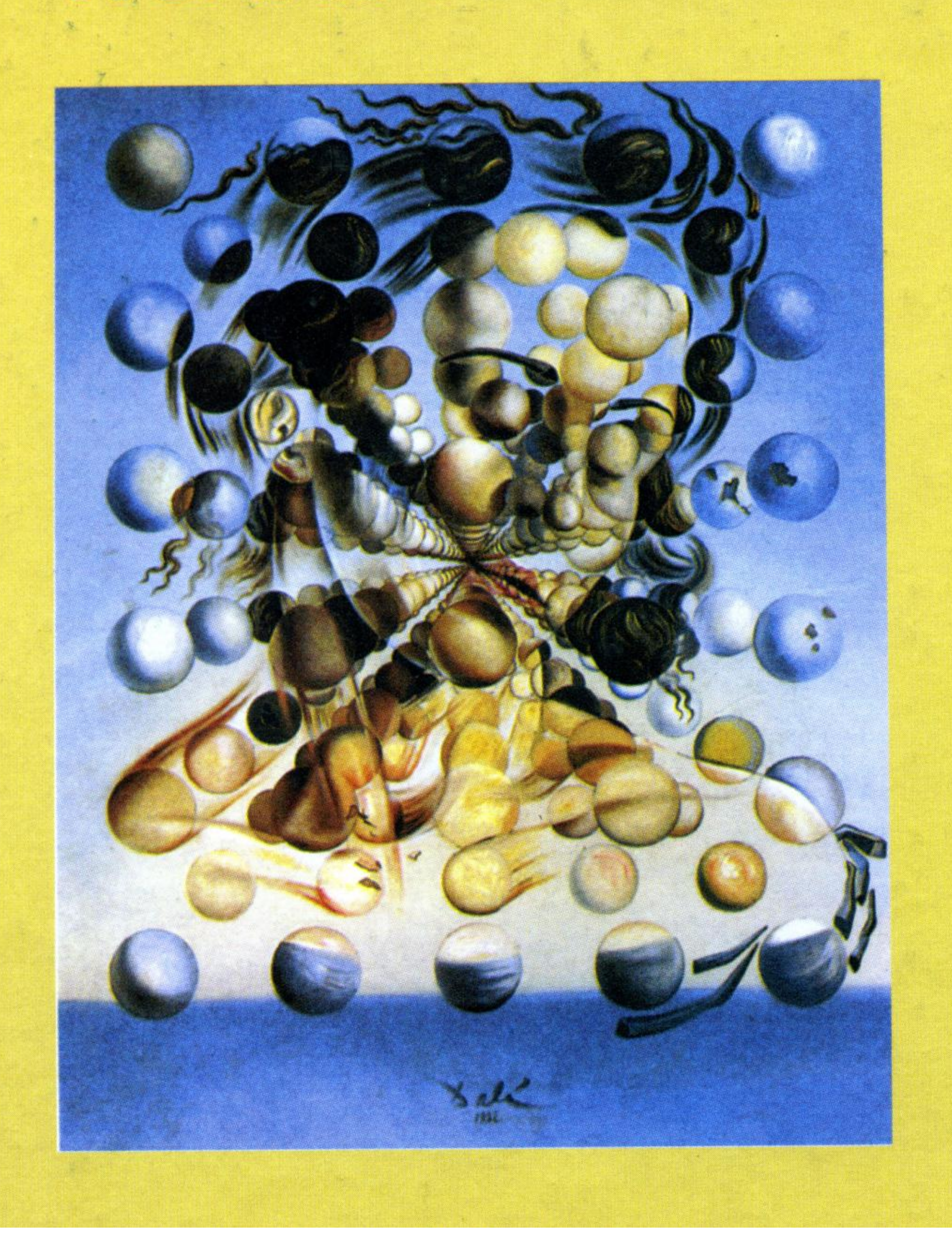
И.А. ФУРМАНОВ, Н.В. ФУРМАНОВА

ОСНОВЫ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ



И.А. Фурманов, Н.В. Фурманова

ОСНОВЫ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Допущено Министерством образования Республики Беларусь в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений психологических специальностей

Минск
ТЕСЕЙ
2004

УДК [159.9+615.8](075.8)
ББК 88.37
Ф95

Рецензенты:
кафедра психологии Академии последипломного образования;
д-р психол. наук, проф. *Л.А. Пергаменщик*

Фурманов И.А.
Ф95 Основы групповой психотерапии: Учеб. пособие / И.А. Фурманов, Н.В. Фурманова.— Мн.: Тесей, 2004.— 256 с.

ISBN 985-463-119-2.

В учебном пособии освещаются методологические, теоретические и методические основы групповой психотерапии, рассматриваются история возникновения, основные понятия и методика групповой работы в группаналитической, группоцентрированной, гештальт-, поведенческой психотерапиях и психодраме.

Книга предназначена студентам психологических факультетов, школьным психологам и психотерапевтам.

УДК [159.9+615.8](075.8)
ББК 88.37

ISBN 985-463-119-2

Содержание

ВВЕДЕНИЕ В ГРУППОВУЮ ПСИХОТЕРАПИЮ

Научные основания групповой психотерапии

Еще Аристотель называл человека “общественным животным” и рассматривал его потребность в установлении контактов с себе подобными в качестве источника его силы. Научные исследования влияния группы на человека начались с 1895 г., когда французский социальный психолог Густав Лебон ввел понятие “группового сознания”. Как и других исследователей той поры, Г. Лебона интересовали главным образом очень большие группы. Поскольку на Г. Лебона произвел большое впечатление примитивный характер людей в больших группах, он использовал понятие “толпа” для обозначения основного объекта своих исследований. Г. Лебон предположил, что люди, становясь частью толпы, начинают испытывать на себе гипнотическое воздействие и их поведение при этом изменяется и часто становится непредсказуемым и плохо управляемым. Они утрачивают чувство ответственности за свои поступки, их поведением начинает руководить “групповое сознание”.

Основная идея Г. Лебона заключалась в том, что, когда люди объединяются в группы, у них ослабляются присущие им определенные человеческие функции. Он считал, что большие группы людей отличаются регрессивным, примитивным и нецивилизованным поведением. В частности Г. Лебон писал: “Уже в силу своего включения в организованную группу человек делает несколько шагов вниз по эволюционной лестнице. Находясь в одиночестве, он может быть вполне цивилизованным. Когда же он в толпе, то становится варваром, иными словами, – тем, кто действует, повинуясь инстинктам”.

Г. Лебон связывал эти изменения с действием трех факторов. Во-первых, он полагал, что благодаря нахождению в группе, люди начинают ощущать силу и непобедимость. Во-вторых, что в группах наблюдается эффект “заражения”. Он характеризовал “заражение” как особого рода гипнотическое состояние, связанное с воздействием группы на ее членов. И наконец, что было наиболее важным, что, находясь в группе, люди становятся особенно внушаемыми: “Таким образом, – писал Г. Лебон, –мы можем констатировать ослабление сознательной личности, главенство бессознательной личности, возникновение идентичных чувств и мыслей благодаря внушению и заражению, тенденцию к мгновенному преобразованию внушенных идей в поведение. Все это мы рассматриваем как наиболее характерные черты находящихся в группе людей. Они уже не являются самими собой, но становятся некими механизмами, которые больше не используют свою волю для того, чтобы регулировать свое поведение”.

Подобные мысли, конечно, нельзя рассматривать в указания на психотерапевтические возможности группы. Однако в последующем все больше психологов, хотя и косвенно, начинает указывать на то, что группы заключают в себе также богатые терапевтические возможности.

Английский психолог Уильям Мак-Даугалл в 1920 году опубликовал свою работу “Групповое сознание”, в которой пришел к тем же выводам, что и Г. Лебон, полагая, что нахождение людей в группе определенным образом изменяет их поведение. Вместе с тем У. Мак-Даугалл высказал новую идею, заключающую-

ся в том, что, хотя нахождение в группе делает поведение людей менее цивилизованным, оно не исключает проявления индивидуальных особенностей. Таким образом, У. Мак-Даугалл одним из первых указал на имеющиеся в группе возможности положительного изменения поведения членов группы.

Предпосылкой реализации положительного потенциала группы, по мнению У. Мак-Даугалла, является ее *организация.* Что касается неорганизованных групп, то он был менее оптимистичным в оценке их возможностей, чем Лебон, считая их "излишне эмоциональными, импульсивными, дикими, непоследовательными, нерешительными и склонными к крайностям". Однако его книга показывала "каким образом организация группы может служить противовесом деградации и как лучшие формы ее организации могут вести к усложнению групповой жизни, благодаря чему человек может подняться над животными и даже ощутить свое родство с ангелами".

Кроме того, У. Мак-Даугалл отмечал, что ясные цели и задачи группы являются предпосылками ее эффективности: "Имеется... одно условие, которое может способствовать переходу поведения временной и неорганизованной группы на более высокий уровень, а именно наличие ясно обозначенной общей цели, осознаваемой всеми ее членами".

Итак, и Г. Лебон, и У. Мак-Даугалл, изучая влияние групп на поведение ее членов, выявили ряд важных феноменов, а именно: способность группы оказывать влияние на поведение людей; наличие феномена "заражения", т. е. появления у членов группы одинаковых чувств; а также важность организации группы, достижения между членами группы определенного соглашения относительно ее основных задач.

Еще одним из крупных психологов, который внес существенный вклад в развитие этих исследований, был Зигмунд Фрейд. Напрямую работы З. Фрейда никак не затрагивают функционирование малых групп; его наблюдения в большей степени касались больших групп, как, например, "Групповая психология и анализ Эго" (1948). З. Фрейда интересовало влияние группы на поведение индивида; его исследования групповой динамики явились важным шагом в направлении последующей разработки понятия Супер-эго, рассматривавшегося в качестве идеального Эго. Определяя отличия группы от простого собрания людей, он пришел к выводу, что формирование группы связано с наличием цели и четкого руководства. В частности З. Фрейд отмечал: "Группа необычайно доверчива и подвержена влиянию, она не обладает критическими способностями, невероятного для нее не существует... Имея внутреннюю предрасположенность к всевозможным крайностям, группа может быть побуждаема лишь чрезмерным стимулом. Каждый, кто старается оказать на нее влияние, не нуждается в логических составляющих аргументации; он должен изображать все в самых ярких красках, должен преувеличивать, должен повторять снова и снова одно и то же... Она уважает силу и может лишь в незначительной степени поддаваться влиянию доброты, которую она рассматривает только как разновидность слабости... Она желает быть управляемой и принуждаемой, хочет испытывать страх перед своим руководителем. И, наконец, группа никогда не искала правды. Они требуют иллюзий и не могут без них обходиться. Они всегда отдают предпочтение тому, что отнюдь не реально, в сравнении с тем, что реально; они подвержены почти

такому же воздействию лжи, как и воздействию истины. Они имеют очевидную склонность не делать различий между этими двумя понятиями... Группа — это послушное стадо, которое не может обходиться без своего наставника. Группа имеет такую сильную потребность в покорности, что готова подчиняться практически всякому, кто хоть сколько-нибудь проявляет признаки наставника".

Используя имеющиеся в его время теории, З. Фрейд предположил, что группа формируется тогда, когда у ее членов возникает либидозная зависимость от лидера и друг от друга. Зависимость членов группы от лидера и друг от друга имеет различный характер. Он также предположил, что члены группы идентифицируются друг с другом на основе своей либидозной зависимости от лидера. В качестве иллюстрации этого тезиса он приводил армию: "Очевидно, что солдат воспринимает тех, кто стоит над ним, а именно командующего армией, в качестве своего идеала; при этом он идентифицируется с себе равными, благодаря чему в их сообществе возникает обязательство взаимной помощи и равной ответственности, разделяемой всеми его членами".

Тесно связанной с идеей идентификации между членами группы является идея регрессии и дедифференциации, в соответствие с которой они не обладают индивидуальностью, но стремятся к достижению общих целей. Данный феномен помогает объяснить то, что включение в группу может вызывать и чувство радости, и чувство страха.

Другое связанное с идеями З. Фрейда наблюдение касается того, как индивид отказывается от своего эго-идеала и вместо него принимает цели и идеалы лидера группы. З. Фрейд сравнивает отношения членов группы к лидеру с любовными отношениями, когда тот, кого любят, рассматривается как идеал и высшая ценность. Он отмечал: "Когда мы любим, значительный объем нарциссического либидо переносится на объект. Это очевидно для многих ситуаций, связанных с выбором объекта любви, когда он выступает в качестве замены некого недостижимого эго-идеала". Данный механизм позволяет соединить индивидуальную психологию с функционированием групп, а также объяснить те формы поведения, которые были описаны другими учеными.

З. Фрейд видел путь преодоления регрессивных тенденций группы в проявлении эмпатии: "От идентификации через имитацию можно прийти к эмпатии, т. е. к освоению того механизма, посредством которого мы можем понять психические проявления другого". Иначе говоря, вслед за регрессом, связанным с формированием группы, ее члены могут повернуть регрессивные процессы вспять путем идентификации друг с другом. Это связано с проявлением эмпатии, способствующей восстановлению их идентичности и лучшему пониманию ими собственных чувств и чувств   других людей.

Наиболее близкой к реальной групповой психотерапии, считают Дж. Рутан и У. Стоун (2002), была работа в рамках Вечернего общества по средам. В течение первого десятилетия этого века группа психоаналитиков регулярно встречалась для того, чтобы обсуждать теоретические положения психоанализа, приводя в качестве иллюстрации свою работу с клиентами. Такие пионеры психоанализа, как Альфред Адлер, Лу Андреас-Саломе, Пол Федерн, Макс Граф, Вильгельм Райх, Герман Нюнберг, Альфред Саенгер и Франк Виттельс регулярно посещали эту группу. Поначалу группа носила обучающий характер, однако ее основатель Вильгельм

Штекель был клиентом З. Фрейда, благодаря чему создавался прецедент использования психоанализа с психотерапевтической целью в рамках таких сессий. Члены общества регулярно обменивались личными впечатлениями. При этом З. Фрейд выступал в качестве лидера группы. В конце концов, как следует из протоколов Венского психоаналитического общества, встречи приобрели слишком эмоциональный характер. Члены группы перестали встречаться, когда конфликт, возникший между А. Адлером и З. Фрейдом, достиг наивысшего накала. Подобные деструктивные проявления в группе между ее членами, между членами и лидером в настоящее время рассматриваются как естественные и типичные метаморфозы групповой жизни.

Понятие групповой психотерапии

История. Пока психологи пытались объяснить, каким образом группы влияют на поведение людей, практики использовали работу с малыми группами с психотерапевтической целью.

Один из первых, кто начал использовать групповой подход в лечении клиентов, был специалист по внутренним болезням из Массачусетского госпиталя в Бостоне терапевт Джозеф Пратт. Поэтому именно его многие считают отцом-основателем групповой психотерапии.

В июле 1905 г. он создал группу из 15 больных туберкулезом, которые не могли позволить себе лечение в стационаре. В группе Дж. Пратт не проводил групповую психотерапию в современном смысле этого слова. Встречи обычно проходили в форме лекций. Он собирал клиентов в группу и говорил с ними о гигиене поведения, о лечебном воздействии свежего воздуха и хорошего питания. В свою очередь клиенты рассказывали о своих жизненных ситуациях, переживаниях, обсуждали проблемы и поведение отдельных участников своей группы.

Признавая группы Дж. Пратта в качестве отправной точки групповой психотерапии, необходимо принимать во внимание два обстоятельства: во-первых, эти группы – самая первая попытка сформировать из клиентов малую группу для того, чтобы дать им возможность обсудить свои проблемы; во-вторых, еще до начала посещения занятий все члены групп брали на себя обязательство следовать определенным правилам. Например, каждый из клиентов должен был прекратить работу и проводить как можно больше времени на свежем воздухе. Это и было одним из основных условий их лечения. Дж. Пратт сообщил о положительных результатах нового вида лечения.

Вначале такой групповой подход в лечении клиентов имел чисто экономический смысл, но в последующем Дж. Пратт обратил внимание на то, что сама группа, воздействие ее членов друг на друга являются достаточно мощным психотерапевтическим фактором, который положительно воздействует на течение основного заболевания. Дж. Пратт настолько уверовал в целебные свойства группы, что разработал методику групповой терапии для людей, не имеющих соматических заболеваний.

Как уже отмечалось, большое влияние на формирование групповой психотерапии оказали работы З. Фрейда, касающиеся изучения психологии масс, взаимоотношений масс и лидера и т. д. Его ученики и последователи одними из

первых попытались использовать психоаналитическое лечение в условиях группы.

Пионерами использования малых групп в психотерапевтических целях были: Э. Лазелль, первым применивший этого подход в работе с психиатрическими клиентами (в основном с больными шизофренией) на базе больницы Св. Елизаветы в Вашингтоне в 1919 г.; Т. Барроу, работавший с группой невротиков начиная с 1920 г.; А. Адлер, чья убежденность в том, что человек по своей природе социален, привела его в 1921 г. к работе с группами клиентов; Ю.Метзель, начавший использовать групповую психотерапию с алкоголиками в 1927 г.; К.Мерш, возглавивший группы лекционного типа в Нью-Йорке в 1919 г.; Р. Дрейкурс, который с 1930 начал проводить первые закрытые психотерапевтические группы, а также инженер по специальности С. Р. Славсон, который совмещал свою работу с проведением психотерапевтических "групп активности" для детей с эмоциональными и поведенческими нарушениями.

Очевидно, что практика малых психотерапевтических групп находилась под сильным влиянием американских исследователей. Америка не только с готовностью приняла этот вид психотерапии, но и стала прибежищем для многих видных венских психологов, вынужденных эмигрировать в Соединенные Штаты из-за сложившейся в Европе тяжелой ситуации, связанной с фашистской оккупацией, и способствовавших росту интереса к групповой психотерапии.

Однако родоначальником групповой психотерапии считают Я.Л. Морено, ему же принадлежит и термин "групповая психотерапия". В 1931 г. Дж. Морено основал первый профессиональный журнал "Impromptu", переименованный в последующем в "Group Psychotherapy".

Несомненное влияние на исследование малых психокоррекционных групп оказали работы Курта Левина, особенно его "теория поля". Еще более семидесяти лет назад он говорил, что "легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем каждого из них в отдельности".

К. Левин, так же как З. Фрейд и другие пионеры психоанализа, с помощью понятия поля объяснял процесс развития личности. Подобно тому как в физике использование механистической модели оказывается во многих случаях недостаточным, К. Левин показал, что при рассмотрении процесса развития личности необходимо принимать во внимание многообразие разных влияний, представляющих собой различные поля. Одним из наиболее значимых влияний является влияние со стороны других людей. Поэтому вполне естественно, что К. Левин заинтересовался взаимодействием людей в малых группах. Будучи в первую очередь исследователем и теоретиком, он проводил эксперименты с группами, рассматривая их как средство развития навыков принятия решений, повышения групповой эффективности и развития групповой морали. После Второй мировой войны К. Левин продолжил свою работу в Центре исследования групповой динамики Массачусетского технологического института. Это был первый академический проект, посвященный изучению динамики малых групп.

В 1947 г., в год смерти К. Левина, трое его студентов – К. Бенн, Л. Брендфорд и Р. Липпетт – начали проводить серию исследований по групповой психологии. В результате они создали Национальную лабораторию тренинга, представлявшую собой первую организацию, связанную с деятельностью групп сенситивности,

или “тренинговых групп”.

Появление и деятельность групп сенситивности приходится примерно на те же годы, что и создание первых психотерапевтических групп. Группы сенситивности были источником получения весьма ценного опыта и разработки ряда теоретических положений, связанных с возможностями малых групп. Например, Курт Левин использовал малые группы прежде всего с целью развития, а не лечения.

Значительное влияние на развитие групповой психотерапии оказал Карл Роджерс, который стал по сути дела идеологом другой школы, объединяющей тех, кто работал с малыми группами.

Работа этой школы первоначально была связана с подготовкой в послевоенные годы консультантов для работы в ветеранских организациях. Основное отличие подхода К. Роджерса от подхода К. Левина заключалось в разном отношении к задачам деятельности групп. Роджеровские группы ориентировались главным образом на личностный рост, а также развитие и совершенствование навыков межличностной коммуникации. Кроме того, эти группы имели преимущественно практическую и психотерапевтическую направленность.

К. Роджерс заложил основы гуманистического направления в психотерапии. Его “терапия, центрированная на клиенте”, понятия об “энкаунтер-группах”, “процессе встреч” заложили основу антиавторитарной недирективной психотерапии.

Таким образом, в 40-е годы группы сенситивности являлись отдельным направлением, представленным двумя школами: одна из них была связана с деятельностью Курта Левина и использовала малые группы с целью повышения личной и групповой эффективности; вторая – связана с идеями Карла Роджерса и использовала малые группы, главным образом, для эмоциональной стабилизации и личностного роста.

В 1978 г. в Праге выходит в свет книга Станислава Кратохвила “Групповая психотерапия неврозов”, которая стала настольной книгой для терапевтов, практикующих групповую психотерапию.

Среди современных отечественных ученых много сделали для развития групповой психотерапии С. С. Либих, А. Л. Гроссман, Н. В. Иванов, А. И. Захаров, В. Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, Э.Г. Эйдемиллер и др.

В 1990 г. под редакцией Б. Д. Карвасарского и С. Ледара (Польша) выходит монография “Групповая психотерапия”. В том же году и с тем же названием выходит книга К. Рудестама, а затем большое количество других интереснейших изданий, среди которых наиболее фундаментальной является книга И. Ялома “Теория и практика групповой психотерапии” (2000).

Определение. Существует много определений понятия групповая психотерапия. Я. Морено (1932) определяет групповую психотерапию как лечение людей в группах.

С. Кратохвил (1978) считает, что групповая психотерапия – это метод, при котором с лечебной целью используется групповая динамика, т.е. отношения и взаимодействия членов группы как с психотерапевтом, так и между собой.

С. Ледар (1990) групповой психотерапией называет такой лечебный метод, который сознательно, планомерно и систематически применяется в специально организованной лечебной группе, где психотерапевт и участники исполь-

зуют вербальные и невербальные методы воздействия на клиента и группу и совместно принимают активное участие в терапевтической деятельности.

Н. К. Липгарт и соавт. (1979) считают, что групповая психотерапия представляет собой принципиально новое направление терапевтической деятельности, ориентированное прежде всего на активизацию личности клиента человека н изменение его отношений к своей болезни и окружающей микросоциальной среде.

А. С. Слуцкий и В. Н. Цапкин (1985) определяют групповую психотерапию как метод лечебного воздействия на личность клиента через включение его в эмоционально интенсивное, психологически положительное взаимодействие со специально организованной управляемой микросредой.

Приведенные определения свидетельствуют о том, что единого представления о понятии групповой психотерапии на сегодняшний день не существует.

Современные теории групповой психотерапии

Совершенно очевидно, что первоначально деятельность психотерапевтических групп осуществлялась методом проб и ошибок. При этом для объяснения наблюдаемых феноменов специалисты использовали идеи Г. Лебона, У. Мак-Даугалла, К. Левина и других, опираясь на различные теории личности, прежде всего идеи З. Фрейда. Тем не менее им не удавалось в достаточной степени интегрировать оба подхода; разные исследователи делали акцент либо на групповых феноменах, либо на индивидуальных психических проявлениях. Тесно связанным с практикой групповой психотерапии было представление о том, что межличностное взаимодействие в группе может отражать внутрипсихические конфликты ее членов, а также сопровождаться проявлением групповых процессов. Хотя вплоть до настоящего времени нет общей теории для обоснования групповой работы, большинство психотерапевтов сочетает представления о групповой динамике с идеями межличностного взаимодействия и индивидуальной психологии.

Для того, чтобы более основательно разобраться в отличительных особенностях разнообразных подходов, есть смысл остановиться на них более подробно.

Общегрупповой подход

Группа как единое целое. Вильфред Бион разработал свой подход к групповой психотерапии в 40-е годы прошлого столетия. В это время, приходящееся на годы Второй мировой войны, многие выдающиеся ученые уделяли большое внимание малым группам. В течение нескольких лет В. Бион проводил работу с несколькими психотерапевтическими группами. Хотя работа с этими группами продолжалась недолго, его публикации, посвященные анализу этой работы, получили широкую известность среди практикующих психотерапевтов. Слово “Бион” стало нарицательным и в настоящий момент используется в качестве обозначения одного из подходов к теоретическому обоснованию групповой психотерапии.

В. Бион (1960) рассматривал любую группу в двух аспектах. Первый из них связан с теми групповыми проявлениями, которые ориентированы на решение членами группы общих задач. При этом ведущий не является единственным опытным членом группы. Он выполняет лидерские функции лишь до тех пор, пока помогает группе решать ее основные задачи. Ее члены также вносят свой вклад в их решение,

опираясь в основном на первичные психические процессы. Этого рода деятельность групп В. Бион называл *рабочей группой.* По его мнению, “рабочая группа постоянно испытывает на себе негативное влияние со стороны иных психических феноменов”. Эти феномены связаны с наличием так называемых *базисных устремлений,* отражающих иной аспект функционирования группы. Тем не менее, “несмотря на то что рабочая группа является достаточно неустойчивым образованием, она продолжает сохраняться, что свидетельствует о наличии у ее членов страха перед теми эмоциональными проявлениями, которые связаны с базисными устремлениями”. Рабочий аспект группы в той или иной форме проявляется всегда, однако В. Бион основное внимание уделял иному аспекту группового функционирования — *группе базисных устремлений.*

Хотя группы стремятся к решению поставленных задач, их функционирование, как показывает практика, всегда связано с фундаментальными неосознаваемыми устремлениями, направленными на удовлетворение эмоциональных потребностей их членов, и/или избегание неприятных для них отношений друг с другом, которые мешают “рабочей группе” исследовать чувства и проблемы входящих в нее индивидуумов. В связи с этим, В. Бион выделил три основные разновидности групп базисных устремлений.

1. *Группа зависимости* (ожидание принятия решения другим лицом) характеризуется таким поведением ее членов, которое свидетельствует об их стремлении почувствовать себя в безопасности и получить поддержку со стороны одного из участников, а именно лидера (члена группы или психотерапевта), который воспринимается как всемогущий и всезнающий. Хотя данное представление не соответствует действительности (поскольку эти отношения не являются реальными, а в большей степени “мотивированы” переносом), члены группы ведут себя таким образом, будто они действительно могут создать удовлетворяющую их ожиданиям ситуацию. Прототипом такого рода отношений выступает церковь.

2. *Группа бегства и борьбы* (синдром “бей-беги”) характеризуется таким поведением ее членов, которое свидетельствует об их стремлении почувствовать себя в безопасности и сохранить таким образом группу. Базовым является стремление ввязаться в драку или, наоборот, спастись бегством при малейшем столкновении с трудностями. Члены такой группы препятствуют анализу и пытаются избежать решения психотерапевтических задач путем инициирования пустых и непродуктивных разговоров (такой прием мы называем “Какое небо голубое!!!” – авт.). Они могут использовать иные способы уклонения от решения психотерапевтических задач, жалуясь на усталость, головную боль, пропуская сессии или даже преждевременно прекращая свою работу в группе. Прототипом такого рода отношений В. Бион считал армию.

3. *Группа спаривания* (разбиение на парочки) характеризуется таким поведением ее членов, которое направлено на формирование мессианского образа. Обсуждения касаются интимных или сексуальных тем, а также представлений клиентов о будущем. Члены группы нередко образуют альянсы (пары, тройки) и партнеры совместно обсуждают будущее с надеждой на появление решения путем парного соединения усилий. При этом они полагают, что это позволит группе избежать конфронтации со слишком сильными чувствами, связанными с настоящим. Прототипом может служить аристократия.

Допустимо наличие в группе и некоторых дополнительных разновидностей су-

ществования базисных устремлений. В частности, например, члены больших групп могут стремиться сформировать единство, путем идентификации с неким всесильным началом, отказаться от своего “Я” ради пассивного включения в единое целое, благодаря чему ощутить благополучие и целостность.

И, наоборот, основным стимулом для реализации связанного с достижением единства базисного устремления может являться переживаемый членами группы страх утраты идентичности. Как показывает практика, данное базисное устремление характеризуется биполярностью. Особенно это касается клиентов, перенесших серьезную психическую травму. В этом случае человек боится утратить свою идентичность; он чувствует то страх расщепления и фрагментации, то страх слияния с другими и растворения в них. В группе это проявляется в базисном устремлении на “распад и агрегацию”.

В. Бион также использовал два других имеющих отношение к групповому взаимодействию понятия, основанных на описанном Мелани Кляйн феномене *проективной идентификации.* Во-первых, это понятие валентности, которое он использует для обозначения тенденции к включению индивидов в группу на основе одного из перечисленного выше базисных устремлений. Люди различаются по своей склонности следовать трем базисным устремлениям, что предполагает произвольный и мгновенный характер их проявления. Во-вторых, В.Бион понимает и интерпретирует неприемлемые потребности как отчужденные от личности ее элементы, которые субъект склонен проецировать на других; при этом другие могут принять на себя эти проекции и находиться под их воздействием. Лидер и остальные члены группы находятся под сильным влиянием проекций и вряд ли могут удержаться от идентификации с ними (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

В. Бион воспринимал групповую работу как процесс, характеризующийся тем, что на одних его этапах преобладают феномены, свойственные группе базисных устремлений, а на других — свойственные рабочей группе. Этот процесс не является эволюционным, он не способствует переходу от базисных устремлений к более зрелым формам поведения. Модель В. Биона подчеркивает значимость отношений членов группы с лидером и друг с другом, осуществляемых на архаическом уровне, однако она не анализирует межличностные отношения.

Исходя из этого, по мнению В. Биона, основная задача психотерапии – это создание таких условий, в которых члены группы могли бы осознать проблемы в своих ранних отношениях с авторитетными для них фигурами, а затем освободиться от зависимости от них путем понимания своих базисных устремлений. В результате члены группы могут научиться строить более гармоничные и равноправные отношения.

Психоаналитическая групповая психотерапия. Генри Эзриел (1973) заинтересовался групповой психотерапией благодаря участию в первой из проводимых В. Бионом групп. Вскоре, однако, он понял, что основанные на работах Мелани Кляйн идеи Биона его не совсем устраивают. Он приступил к разработке свою теорию, базирующуюся на работах других психоаналитиков – В. Фейрберна (1952) и Г. Гантрипа (1969). Г. Эзриел сделал упор на связанных с теорией объектных отношений представлениях о том, что людям свойственно вытеснять сложные переживания и избегать конфронтации с неосознаваемыми фантазиями. В связи с этим он вводит в обиход выражение “обычная групповая напряженность” для

описания группового конфликта. Вытеснение становится возможным благодаря установлению отношений с объектами, помогающими отгородиться от неосознаваемых фантазий. Такие отношения называются *желанными отношениями.* Подобные отношения с объектами и связанные с ними переносы не имеют отношения, в отличие от классического невроза переноса, к процессу психического развития, хотя в некоторых случаях они отражают проблемы развития. Желанные отношения устанавливаются для того, чтобы не включиться в так называемые *избегаемые отношения.* Установление избегаемых отношений имеет своим следствием переживание несчастья *(губительные отношения).* Данные типы объектных отношений являются элементами разработанной Г.Эзриелом троичной модели (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002)..

Обычное групповое напряжение (имеющее неосознаваемый характер) возникает, когда клиенты пытаются установить один из описанных выше трех типов отношений. Поскольку нет даже двух людей, имеющих идентичные внутрипсихические конфликты, каждый член группы привносит в отношения свои собственные нюансы переживания. Переживаемое на латентном уровне напряжение затем нарастает и проявляется в отношениях членов группы. По мере развития этого процесса в контексте “здесь-и-сейчас” психотерапевт указывает членам группы на имеющееся напряжение и на то, что каждый из них способствует его усилению. Тесно связанной с этим представлением является идея “коммуникации в силу близости”, связанная с тем, что члены группы могут ничего не говорить, но неосознанно и без слов идентифицируются друг с другом.

Г. Эзриел полагал, что интерпретация не будет полной без прояснения проявляющихся в группе в целом всех трех типов отношений, причем по возможности для каждого члена группы. Так например, если в процессе обсуждения члены группы говорят о недостаточном эмоциональном контакте в группе, Г. Эзриел указывал на то, что они слишком склонны к анализу и избегают проявлять свои чувства (желанные отношения), возможно опасаясь при этом высказывать критику в адрес психотерапевта, который символизирует для них аналитическое начало (избегаемые отношения). Подобные опасения связаны с тем, что психотерапевт не захочет проявлять о них заботу. При этом Г. Эзриел предлагал выяснить, каким образом внутрипсихические конфликты членов группы проявляются в ходе общегруппового обсуждения (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Г. Эзриел все интерпретации строил на тех отношениях, которые проявляются в контексте “здесь-и-сейчас”, при этом он ограничивался интерпретациями. По мнению Г. Эзриела, психотерапевт может молчать до того момента, пока не появится возможность для прояснения группового напряжения, имеющего неосознаваемый характер, и роли каждого члена группы в его усилении. Успешные интерпретации позволяют участникам почувствовать себя свободнее и с большей эффективностью включаться в избегаемые отношения. Благодаря этому активнее проявляются связанные с прошлым ассоциации и воспоминания. В то же время Г. Эзриел полагал, что избегание прошлого может выполнять защитную функцию, поскольку конфронтация с прошлыми конфликтами может обнаружить избегаемые отношения в настоящем.

Вклад Г.Эзриела в развитие групповой психотерапии весьма значителен и связан с объединением общегруппового подхода с индивидуальным анализом (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Групповой анализ. Термин “групповой анализ” используется для обозначения разработанного британским психоаналитиком С. Г. Фулксом (1948) психотерапевтического подхода.

Большое влияние на С. Фулкса оказала классическая гештальтпсихология, в особенности идея о том, что группа – это нечто большее, чем сумма составляющих ее частей. Изучение переживаний членов группы не может быть успешным без учета внутригрупповых отношений, поскольку все люди являются частью сложных систем, представленных различными социальными группами. Первичной социальной группой является семья, в которой происходит формирование идентичности. Невротик, по мнению С. Фулкса, — это тот, кто изолирован от семейной группы и неспособен адекватно выразить связанные с этим негативные переживания.

С. Фулкс указывал на необходимость постепенного перехода от модальной позиции в социальной группе к фокальной позиции. Используя такие классические понятия гештальтпсихологии, как понятия фигуры и фона, он заключает, что индивидуальная психология выступает в качестве фигуры, а группа – в качестве фона. Исходя из этого, во внимании психотерапевта, нуждается весь “гештальт” – как члены группы, так и группа в целом.

По признанию некоторых психотерапевтов групповой анализ отличается от других подходов тем, что представляет собой уникальное сочетание психоаналитических представлений с гештальт-подходом, который является открытой системой и служит основой теории и практики группового анализа.

Для всех групповых аналитиков понятие *открытой системы* является центральным, и по мнению С.Фулкса (1964), оно выступает в качестве общей платформы, определяющей содержание и значение всего происходящего, и именно на нем основываются все коммуникации и интерпретации, как вербальные, так и невербальные. *Понятие резонанса* обозначает возникновение у членов группы одинаковых представлений, вызывающих у них в зависимости от уровня их развития и потребностей различные реакции – как осознанного и регрессивного характера. *Зеркальным отражением* называется тот аспект “Я” членов группы, который отражается в других. Благодаря идентификации и проективным механизмам они могут осознать ранее непонятные им (неосознаваемые) свойства своей личности. Иногда из-за присутствия сложных клиентов в процессе психотерапии возникают затруднения или проявляются деструктивные реакции в группе. В этом случае члены группы оказываются неспособными принять “отщепленные” и спроецированные на других аспекты “Я” (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Задачей психотерапевта является расширение и углубление групповой коммуникации. При этом он должен принимать во внимание разные уровни психического развития членов группы, обусловливающие многообразие форм внутригрупповых отношений:

1. Уровень нынешних взрослых отношений.
2. Уровень отношений индивидуального переноса.
3. Уровень проецируемых и разделяемых чувств и фантазий, часто происходящих из ранней, довербальной стадии развития.
4. Уровень архитипических универсальных образов.

Эти уровни варьируются от более осознанных и объективных “повседневных” отношений до отношений субъективных и окрашенных неосознаваемыми

фантазиями; от более до менее дифференцированных и индивидуализированных отношений к менее четким (Д. Браун, Дж. Педдер, 1998). Психотерапевт активно участвует в групповых процессах и отнюдь не является бесстрастным наблюдателем и арбитром, занимающим отстраненную позицию. Он учитывает как групповую, так и индивидуальную динамику; используемые им и направленные на тех или иных членов группы интервенции отражаются на внутригрупповых отношениях и всех присутствующих в группе. Групповой аналитический психотерапевт формирует модель коммуникации и при этом помогает членам группы посредством использования интерпретаций активизировать внутригрупповые коммуникативные процессы. Участники вовлекаются в обсуждение всего происходящего в группе. Групповой анализ, по определению С. Фулкса (1975), является “психотерапией, осуществляемой самой группой и направленной на группу, включая ведущего”.

Группа позволяет обнаружить сходства и различия благодаря тому, что ее члены могут увидеть свое отражение в других. Временами отдельные участники формулируют мысли всей группы; в другие моменты группа отражает индивидуальные потребности того или иного члена. Учитывая различия в уровнях коммуникации разных членов группы, психотерапевт должен понимать, что используемые им интерпретации могут быть некорректными в отношении некоторых ее членов (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Групповой фокальный конфликт. Концепция группового фокального конфликта основана на работах Томаса Френча (1952) и групповой динамической теории. Наиболее детально этот подход был разработан Д. Витакером и М. Либерманом (1964) и основывается на использовании главной идеи о том, что все или почти все высказывания, а также поведение членов группы в ходе сессии связаны с их попыткой разрешить внутригрупповой конфликт. По определению фокальный конфликт наиболее близок к сознательному уровню (т. е. связан с предсознательными процессами) и, так или иначе, проявляется в наблюдаемых групповых феноменах. В соответствии с данной системой взглядов, по мере интеграции группового конфликта начинает проявляться материал более глубокого уровня. Он может быть проинтерпретирован, что дает клиентам возможность осознать ранее неосознаваемые проявления своей личности.

С точки зрения этого подхода предполагается, что в процессе групповой работы происходит актуализация потребностей (*возмущающий фактор*) членов группы, однако они не могут их открыто продемонстрировать из-за страха негативных последствий (*реактивный мотив*); поэтому эти потребности проявляются в компромиссной форме (*разрешение конфликта*). Фокальные конфликты могут быть представлены в виде определенных тем, разрабатываемых группой в течение нескольких сессий. Кроме того, разрешение некоторых конфликтов иногда приводит к появлению новых. Когда конфликты проясняются и прорабатываются, и группа вступает в свободную от конфликтов полосу; возникает возможность для анализа и проработки дополнительного личного материала без того, чтобы спровоцировать слишком сильную тревогу или сопротивление (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Некоторые клиенты могут реагировать или не реагировать на определенные внутригрупповые конфликты, однако молчание членов группы вовсе не обязательно означает отсутствие интереса, но, наоборот, часто маскирует глубокую эмоцио-

нальную вовлеченность в происходящее (резонанс). Поэтому психотерапевт должен прибегать к соответствующим групповым интерпретациям, способным затронуть каждого члена группы, включая и тех, кто не участвует в обсуждении.

Тесно связанным с представлением о групповой динамике является понятие *групповой культуры*; оба они позволяют понять, каким образом группа ведет себя в ситуации фокального конфликта, а именно: ответить на вопрос – какие приемы при этом используются разрешительные или ограничительные? Приемы, направленные на разрешение, создают ощущение большей безопасности, благодаря чему возможна глубокая проработка конфликтов. Если же для тех или иных членов группы условия кажутся небезопасными, они могут попытаться изменить групповую культуру, используя привычные для себя защитные маневры, тем самым способствуя возникновению в группе нового конфликта. Разрешительная групповая культура создает такие условия, в которых члены группы могут осознать и преодолеть привычные дезадаптивные паттерны (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Используя подход группового фокального конфликта, психотерапевт сохраняет с группой тесный эмоциональный контакт, и в то же время он занимает такое положение, которое позволяет ему интерпретировать групповые процессы. Он наблюдает за ним и указывает членам группы на ограничительные приемы. Довольно часто применяется интерпретация возмущающих факторов (потребностей), реактивных мотивов (страха) и способов разрешения конфликта.

Успешные интерпретации ведут к изменению используемых группой способов разрешения конфликта и созданию более безопасной групповой культуры, в свою очередь, способствующей достижению терапевтических эффектов. Используемые психотерапевтом стратегии ориентированы на фокальный конфликт и могут предполагать такую интерпретацию индивидуальных проблем, которая имеет отношение ко второй группе. Направленная на конкретное лицо интервенция может затрагивать групповой конфликт. Однако, как отмечали Д. Витакер и М. Либерман, психотерапевт должен осознавать как положительные, так и отрицательные эффекты подобных интерпретаций. Они подчеркивают, что интервенции могут влиять на групповой процесс. Осознание психотерапевтом реакций группы на используемые им интерпретации позволяет ему лучше следовать за группой в направлении новых, разрешительных приемов преодоления фокальных конфликтов(Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Межличностные теории

Ирвин Ялом (2000) разработал собственную теорию межличностного научения, имеющего место в групповой психотерапии. Многие положения его теории связаны с межличностной ориентацией (Г. С. Салливан, 1999). Он считает, что основным фактором психотерапевтических изменений является групповое взаимодействие, происходящее в контексте “здесь-и-сейчас”. Он не обсуждает то, что происходит вне группы, и считает группу основной ареной для научения. При соответствующем структурировании группа образует социальный микрокосм, отражающий многообразие социальных связей членов группы.

Благодаря получению опыта группового взаимодействия клиенты приходят к осознанию дезадаптивных коммуникативных паттернов и искажений восприятия, вызывающих нежелательные реакции со стороны окружающих. Основными способствующими научению механизмами являются обратная связь и самонаблюде-

ние. В ходе группового процесса клиенты осознают, что их страхи необоснованны, а тревога вызвана искажениями восприятия. По мере того как клиенты приходят к лучшему пониманию своего поведения в группе, они начинают сравнивать его с поведением других людей – как в группе, так и за ее пределами, – благодаря чему оно приобретает более адаптивный характер. Ответственность за достижение изменений лежит на самих членах группы. Однако, одного осознания для достижения изменений недостаточно (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Межличностное научение протекает на нескольких уровнях. Как и в рамках других подходов, в подходе И. Ялома психотерапевт символизирует родительскую фигуру, тем самым формируя в группе подобие семейных отношений. При этом члены группы выступают по отношению друг к другу как в роли родителей, так и сиблингов. Перенос и инсайт являются составляющими межличностного научения, но они имеют меньшее значение по сравнению с "корректирующим эмоциональным опытом", основанным на возникающих в группе аутентичных человеческих отношениях. Перенос трактуется в рамках традиции Г. Салливана – главным образом как следствие искажения восприятия при межличностном взаимодействии; работа в группе предполагает преодоление этих искажений. Инсайт рассматривается как научение, осуществляемое на четырех разных уровнях:

- осознание клиентом того, как его воспринимают другие члены группы;
- осознание особенностей своего поведения при взаимодействии с другими;
- понимание клиентом того, почему он поступает во взаимоотношениях с другим именно так, а не иначе;
- инсайт связанный с осознанием клиентом механизмов и процесса своего психического развития.

И. Ялом полагает, что для достижения терапевтических изменений большинству клиентов достаточно инсайта на трех первых уровнях. Он считает, что интеллектуальное понимание (инсайт) само по себе может обеспечить изменения, однако он сомневается в том, что этого достаточно для проработки материала, связанного с прошлым клиента (глубина интерпретаций и инсайта поэтому не обязательно связана с раскрытием межличностного потенциала).

Роль психотерапевта при таком подходе заключается в создании соответствующей групповой культуры, в которой поведение членов группы в ходе их взаимодействия может быть подвергнуто анализу. Фокусируя свое внимание на формировании групповой сплоченности и соответствующих норм, групповой психотерапевт создает социальную систему. Ялом полагает, что чем выше уровень группового сцепления, тем эффективнее обратная связь. Тем самым он подчеркивает значимость групповой динамики (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Внутрипсихические подходы

Эти подходы к групповой психотерапии делают акцент на значении внутрипсихических конфликтов и связаны с использованием психоаналитической модели в групповом психотерапевтическом контексте. При таком подходе групповая работа представляет собой индивидуальный анализ в группе. Проявления групповой динамики рассматриваются как связанные с сопротивлением и поэтому становятся предметом психотерапевтического воздействия. Данный подход характерен для С.Р. Славсона (1995) и других, в работах которых содержится его всестороннее теоретическое обоснование. С точки зрения данного подхода, в

группе создаются условия для переживания регрессивных состояний, что позволяет анализировать переносы и сопротивления. Регрессивные переживания анализируются с использованием представлений о либидозных феноменах, объектных отношениях и когнитивном развитии.

Либидозные регрессивные переживания, связанные с оральной и анальной фазами развития, встречаются довольно часто. Преэдипальные переживания и переживания, связанные с объектными отношениями, проявляются в страхе утраты собственного “Я”. Связанные с ранними объектными отношениями защиты проявляются в расщеплении, проективной идентификации, проекции и отрицании. Регрессивные переживания, имеющие отношение к когнитивным процессам, проявляются в первичных или вторичных формах.

Разделяют *группообразующие регрессии,* являющиеся реакциями на групповые интерактивные паттерны (т. е. проявления взаимной зависимости клиентов на этапе их адаптации к новой группе), и *регрессии переноса,* отражающие ранние формы психического функционирования. Наличие других людей способствует формированию различных отношений, тем самым расширяя контекст изучения внутрипсихических конфликтов членов группы. Группа создает уникальные возможности для проявления вертикальных (связанных с родителями) и горизонтальных (связанных с сиблингами) переносов. Присутствие других членов группы способствует проявлению переносов и того, и другого типа. Поначалу легче интерпретировать переносы между членами группы, чем переносы на психотерапевта. Кроме того, присутствие других людей является источником дополнительной аффективной стимуляции, позволяющей анализировать ассоциации, воспоминания и чувства членов группы (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Анализ особенностей психического развития имеет первостепенное значение: он помогает клиентам осознать присущие им особенности. Групповой аналитический психотерапевт помогает клиентам осознать скрытые мотивы, лежащие в основе их взаимодействия. На происходящее здесь и сейчас накладывают свой отпечаток прошлые события, а межличностное взаимодействие отражает внутрипсихические конфликты.

Групповой психоаналитик интерпретирует неосознаваемые процессы клиентов, а также их отношения с самим собой. Клиенты учатся понимать содержание своих отношений с другими и интерпретировать собственные переживания, тем самым выступая в качестве своеобразных психотерапевтов. Психотерапевт старается не допускать, чтобы один из членов группы оказывался в центре внимания, и переводит внимание с одного клиента на другого. Аналитик пытается обнаружить связанный с переносами и защитами материал, интерпретация которого, по его мнению, наиболее оправдана в тот или иной момент. Его в большей степени интересуют реакции того клиента, который предоставляет материал, чем то, как на него реагируют другие члены группы.

Большинство современных психоаналитических групповых психотерапевтов не ориентируются всецело на данную модель работы. Тем не менее они учитывают групповую динамику для того, чтобы решить те проблемы, которые имеют отношение не только к отдельным клиентам, но и к группе в целом.

Общая теория систем

В последние годы большинство теоретиков и практиков групповой психо-

терапии все чаще отмечают недостатки психодинамического подхода и пытаются использовать более широкую теоретическую платформу для объяснения человеческого поведения. Это, в частности, привело к использованию в групповой психотерапии теоретических положений общей теории систем разработанной Л. фон Берталанфи (1966). Общая теория систем может служить моделью для понимания взаимодействий между внутрипсихическим, межличностным и общегрупповым подходами, а также для анализа социальных аспектов функционирования психотерапевтических групп.

Ряд положений общей теории систем делают ее весьма привлекательной теоретической моделью. Так, например, несмотря на многообразие форм различных систем и характерных для них типов поведения, все системы характеризуются общими принципами организации, в частности *изоморфностъю.* Кроме того, все они относятся к так называемым *живым системам*, претерпевают ряд трансформаций, связанных с изменением границ, и при этом характеризуются способностью к саморегуляции (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Общая теория систем позволяет описывать разнообразные процессы роста и изменений и не фокусирует свое внимание на конфликтах или недостатках той или иной системы. В соответствии с этой теорией любое взаимодействие системы с другими системами связано с преодолением их внешних границ. Характер этих границ имеет очень большое значение. При этом в первую очередь необходимо обращать внимание на особенности границ системы, независимо от того, касается ли это отношений членов группы друг с другом, с ведущим или даже происходит взаимодействие между разными аспектами внутри самой личности. Границы должны быть достаточно проницаемы для того, чтобы в случае необходимости позволять входить в систему и выходить из нее, и в то же время в достаточной мере отделять систему от внешней среды для обеспечения ее защиты. Состояние открытости границ (связанное с передачей энергии и информации) необходимо для поддержания жизни системы (независимо от того, что это за система – индивид, группа или любая иная система).

Развитие способности системы регулировать проницаемость своих границ является важной задачей групповой психотерапии. Таким образом, групповой психотерапевт должен обращать особое внимание на границы разного уровня, в зависимости от конкретных задач деятельности группы в тот или иной момент.

В соответствии с данным подходом психотерапевт выступает в качестве регулятора проницаемости границ (хотя он не является единственным регулятором, члены группы могут также брать на себя эту функцию) и наблюдателя за их состоянием. Психотерапевт следит за их состоянием и, в случае необходимости, использует те или иные интервенции, позволяющие повысить или, наоборот, снизить проницаемость границ (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Очевидно, что в рамках данного подхода уровень активности психотерапевта в определенной мере схож с уровнем его активности при использовании иных психодинамических теорий. В то же время общая теория систем обеспечивает целостный подход к групповой психотерапии, не требующий кардинального изменения концептуального аппарата при переходе от внутрипсихического к общегрупповому уровню наблюдения и анализа.

Одна из поднимаемых представителями этого подхода проблем касается об-

мена энергией. Передача информации и эмоций через границы систем связана с изменениями в распределении энергии. Для того чтобы выжить, система должна сопротивляться энтропии, при нарастании которой ее функционирование нарушается. Негентропия, т. е. присущий системе механизм самоорганизации, позволяет удерживать энтропию на определенном уровне, однако для того, чтобы этот механизм действовал эффективно, система нуждается в получении энергии извне. Хотя данное положение общей теории систем применительно к групповой психотерапии разработано недостаточно, оно позволяет анализировать эмоциональные проявления в группе и их влияние на групповой процесс (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Интегративный подход

Групповая психотерапия формировалась в целом на основе психодинамической теории. Однако эта теория была разработана в большей мере в рамках идеологии и методики индивидуальной психотерапией. Поэтому и в настоящее время прилагается немалоо усилий для того, чтобы объедините теории индивидуальной и групповой психотерапии.

Групповые психодинамические представления. Попытка интегрировать теории индивидуальной и групповой психотерапии была предпринята Хелен Даркин (1964) и Генриеттой Глетзер (1953). Эти авторы обратили особое внимание на переносы и сопротивления в групповой психотерапии, используя в качестве основного материала особенности группового взаимодействия. Взяв за основу индивидуальную психоаналитическую теорию, они попытались совместить ее с анализом групповой динамики, считая, что помимо переносов на отдельных людей есть переносы и на групповые феномены. Примером этого является ситуация, когда один из членов группы оказывается в центре внимания, что может вызывать чувства зависти и соперничества у других клиентов. В таком случае анализ переносов и сопротивлений сиблинговым переносам становится основным, ведущим.

Другая модель была предложена Джеймсом Густафсоном и Лоуэллом Купером (1979). Эта концепция, интегрировала представления об индивидуальном поведении членов группы с представлениями о групповой динамике. Они считают, что индивиды включаются в группу с осознанными и неосознанными ожиданиями относительно того, что может быть для них опасным, а что – безопасным. Клиенты используют серию проверок (связанных с осознанным или неосознанным планом действий), для того чтобы определить, насколько безопасно могут чувствовать себя в групповой ситуации. Если ситуация для них приемлема, они делают попытку “выдать” прежде “удерживаемую” информацию, но стремятся творить в рамках подгрупп, поскольку это связано с большей безопасностью (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Дж. Густафсон и Л. Купер полагают, что члены группы используют три плана:

- *перенос,* когда они относятся к психотерапевту как к родителю для того, чтобы проверить, будет ли психотерапевт вести себя иначе, чем строгий родитель;
- *переход от пассивной позиции к активной,* когда пытаются проверить, способен ли психотерапевт или кто-то иной более эффективно, чем они сами, решить их проблемы (благодаря чему в силу идентификации возможен личностный рост);

- *воспоминание,* когда члены группы пытаются определить, насколько опыт прошлого может быть интегрирован в настоящее.

В случае несовпадения планов между подгруппами могут возникать конфликты. Тогда психотерапевт должен оценить оба плана и в случае необходимости принять во внимание их связь с прошлым опытом членов группы. Так, например, один участник, представляющий одну из подгрупп, может идеализировать психотерапевта для того, чтобы определить, в какой степени тот способен обеспечить ему защиту, прежде чем решиться на самостоятельные действия. При этом другая подгруппа стремится сохранить свою независимость, т. е. определить, насколько независимое поведение может быть приемлемым, прежде чем обозначить свою потребность в защите со стороны психотерапевта.

Данная модель ориентирована на психический рост поскольку подчеркивает значимость опыта межличностного взаимодействия для достижения изменений в поведении человека (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Иерархическая интеграция. Интегративные модели разрабатывались также на основе общегруппового подхода. Отто Кернберг (1975), находящийся под сильным влиянием идей связанных с теорией объектных отношений, полагает, что общегрупповые интервенции позволяют воздействовать лишь на одну группу невротических расстройств, а именно тех, которые связаны с преэдипальной фазой развития. В отличие от этих расстройств переносы индивидуального характера, так же как и сопротивления, связаны с более зрелыми фазами развития, т. е. объектными отношениями, а потому проявляются главным образом в диадических и триангулярных конфликтах. Таким образом, О. Кернберг считает, что групповой психотерапевт может выбирать интервенции, в большей степени подходящие конкретной группе и отвечающие уровню развития ее членов.

Интегративную модель также предлагает Л. Хорвиц (1977), который пришел к выводу, что групповой психотерапевт должен сочетать общегрупповой, внутрипсихический и интерперсональный подходы на основе использования иерархической системы. Благодаря этому он может всесторонне оценивать возможности членов группы. Л. Хорвиц полагает, что в большинстве случаев члены группы понимают комментарии психотерапевта по поводу своего поведения прежде, чем понимают его комментарии по поводу внутригрупповых отношений. Данный подход – это шаг вперед, поскольку он подчеркивает значимость взаимодействия и сотрудничества между групповым психотерапевтом и каждым членом группы. Более традиционный общегрупповой подход в недостаточной степени учитывает фактор психотерапевтических отношений (Дж. Рутан, У. Стоун, 2002).

Психология группы, эффект группового воздействия

Группа – это социально-психологическое понятие, обозначающее совокупность людей, связанных общей целью и включенных в типичные для них виды деятельности, регулируемые общими ценностями и нормами.

Группа отличается и от случайного скопления людей, и от коллектива как высшего уровня группового развития.

Одним из основных признаков, который отличает группу от случайного объединения людей, является способность ее участников включаться в согласованные действия, благодаря которым могут быть удовлетворены их индивиду-

альные потребности.

В социальной психологии традиционно выделяют следующие основные признаки группы:

- осознание участниками своей принадлежности к группе;
- установление определенных отношений между ними;
- внутренняя организация, включая распределение обязанностей, лидерство, иерархию статусов;
- действие "группового давлениям", побуждающего участников вести себя в соответствии с принятыми в группе нормами;
- наличие определенных изменений во взглядах и поведении отдельных участников, обусловленных их принадлежностью к группе.

Группы условно делят на большие и малые, условные и реальные, лабораторные и естественные.

Малая группа — немногочисленная по составу общность людей (от двух до 20 человек), члены которой объединены единой деятельностью и находятся друг с другом в непосредственном личном общении.

Различают группы структурированные и неструктурированные; центрированные на руководителе и центрированные на участниках; рациональные и эмоциональные (аффективные).

Психокоррекционная группа — это искусственно созданная (лабораторная) малая группа, объединенная целями межличностного исследования, личностного научения и самораскрытия. Это неструктурированное взаимодействие *здесь и теперь,* при котором участники изучают происходящие с ними процессы межличностного взаимодействия в данный момент и в данном месте.

М. Лэкин (1972) выделяет следующие процессы и признаки, характерные, по его мнению, для психокоррекционной группы:

• облегчение выражений эмоций;

• возникновение ощущения принадлежности к группе;

• обязанность самораскрытия;

• апробирование новых навыков поведения;

• санкционированная труппой свобода межличностного общения (межличностные сравнения);

• разделение с формальным лидером ответственности за руководство группой.

Среди психокоррекционных групп выделяют:

• группы для решения проблем;

• группы для обучения межличностным взаимоотношениям (группы подготовки бизнесменов, руководителей);

• группы роста (самосовершенствование);

• терапевтические труппы.

Психокоррекционные группы, так же как и другие малые группы, могут быть центрированы преимущественно на руководителе (группа тренинга умений) или на членах группы (группа встреч).

Малая группа — это общество в миниатюре. Такие скрытые факторы, как социальное влияние и давление партнеров, действие которых мы повседневно ощущаем в жизни, на работе, в семье, проявляются и в психокоррекци-

онной группе. Принципиальное преимущество психокоррекционной группы — это возможность получения по законам обратной связи эмоциональной поддержки от участников группы, имеющих общие проблемы и общие цели.

В группе человек чувствует себя принимающим и принятым, доверяющим и пользующимся доверием, заботящимся и окруженным заботой, помогающим и получающим помощь. В такой обстановке взаимопонимания и взаимодействия облегчается процесс разрешения межличностных конфликтов, возникающих вне группы. Человек пробует и осваивает новые навыки поведения, у него появляется возможность экспериментировать с различными стилями межличностных отношений.

Психокоррекционная группа может облегчить процесс самоисследования и самопознания, проверить посредством группового мнения уровень самооценки, реальность собственных притязаний. Часто люди знают себе цену и знают, чего они стоят, но если эти личностно значимые ценности принимаются группой, то самораскрытие и самореализация становятся более реальными.

Потребности членов коррекционных и терапевтических групп

Клиенту в процессе отбора следует отводить существенную роль. Предпочтительнее, чтобы клиент сам отказался от участия в группе, чем начал посещать встречи и затем испытал дискомфорт от преждевременного выхода из группы. Однако клиент может принять взвешенное решение только в том случае, если он достаточно информирован о природе группового опыта, предполагаемой длительности терапии, о том, чего ждут от него в группе.

Позитивным, наградой за членство в терапевтической группе может стать удовлетворение группой различных потребностей ее членов. В качестве наград или детерминант групповой сплоченности, которые имеют отношение к отбору клиентов для групповой терапии, И.Ялом предлагает следующее:

1) восприятие участниками группы как места, где они могут удовлетворить свои личные потребности, т. е. достигнуть цели в терапии;

2) получение удовлетворения от отношений с другими участниками группы;

3) получение удовлетворения от участия в выполнении задач группы;

4) получение удовлетворения из членства в группе в противовес неудовольствию внешним миром.

При выполнении этих условий, как правило, участники останутся довольными своими группами, будут тяготеть к ним и, по всей вероятности, останутся в них.

Отсутствие или негативная оценка любого из названных факторов может перевесить положительную ценность остальных и привести к уходу клиента из группы.

Удовлетворение в группе личных потребностей

Как справедливо отмечает И. Ялом, личные потребности каждого конкретного участника терапевтической группы изначально находят свое выражение в форме основной жалобы, конкретной или не совсем причины обращения

за психотерапевтической помощью. Обычно они формулируются в виде желания получить облегчение от страданий, реже – достигнуть самопонимания или вырасти как личность. Здесь важны несколько факторов: наличие достаточно острой личной потребности; отношение к группе как к структуре, потенциально способной удовлетворить эту потребность; и, со временем, – вывод, что группа совершает движение в направлении удовлетворения этой потребности.

Разумеется, чтобы породить необходимую для изменения мотивацию, в жизни клиентов должен присутствовать некий дискомфорт. Однако зависимость между тем, насколько клиент подходит для групповой терапии, и степенью испытываемого им дискомфорта *нелинейная.* Клиенты, которые испытывают *слишком слабый дискомфорт* обычно не ценят и не видят преимуществ членства в группе.

С другой стороны, клиенты с *умеренно высоким уровнем дискомфорта* часто готовы пожертвовать чем-то и все же заплатить высокую цену при условии, если они верят или располагают доказательствами того, что группа может и хочет им помочь. Можно назвать несколько возможных источников доверительного отношения к группе:

- одобрительные отзывы о групповой терапии со стороны средств массовой информации, друзей, имевших удачный опыт групповой психотерапии, или индивидуального терапевта, у которого клиент прежде проходил терапию;
- специальная подготовка, осуществленная ведущим группы;
- вера во всеведение авторитетных фигур;
- результаты собственных наблюдений или рассказы других участников группы об улучшении их состояния;
- наблюдения за собственными изменениями на ранних этапах групповой терапии.

Клиенты с *чрезвычайно высоким уровнем дискомфорта,,* причиной которого являются чрезмерный внешний стресс, внутренние конфликты, неадекватная сила Я или некая комбинация перечисленных факторов, порой настолько перегружены тревогой и реальными попытками справиться с собственными проблемами, что многие из видов деятельности долгосрочной динамической группы кажутся "чрезвычайно медленными" и предельно неадекватными. Такие группы не в состоянии с первых шагов своей работы удовлетворить совершенно неотложные личные потребности. Клиенты, пребывающие в глубоком расстройстве, порой не в состоянии выносить фрустрацию, сопровождающую развитие группы, когда она постепенно превращается в эффективный инструмент психотерапии. Они часто требуют мгновенного облегчения, которое группа предоставить не может — она не для этого предназначена. У таких клиентов могут развиться защитные механизмы, направленные на облегчение внутреннего состояния и устранение тревоги, которые настолько межличностно неадаптивные, что пребывание в группе становится для них социально невыносимым. Опять же, следует заметить, что *не групповая терапия как таковая противопоказана клиентам, испытывающим чрезвычайно острый дискомфорт, а именно долгосрочная динамическая групповая психотерапия.* Такие клиенты с острыми расстройствами могут быть отличными кандидатами на участие в кризисной группе или в специализированных проблемно-ориентированных группах — на-

пример, в когнитивно-бихевиоральной группе для клиентов с фобиями, депрессией или паническими расстройствами, перенесшие смерть близких и пр.

Некоторые клиенты, поставленные перед необходимостью срочно принимать важнейшие решения — такие, например, как развод, аборт или отказ от попечительства над ребенком, — не всегда хорошие кандидаты для динамической группы. Однако позже, после того как решение принято, они могут с успехом использовать группу для того, чтобы справиться с многообразными последствиями своего выбора.

Удовлетворение от отношений с другими членами группы

Участники группы извлекают удовлетворение из отношений с другими членами группы, и часто этот источник привлекательности группы является решающим. Важность взаимоотношений между участниками и как источника сплоченности, и как терапевтического фактора трудно оспорима. Как показывает богатый опыт групповой психотерапии – редкий клиент будет продолжать участвовать в группе, если у него достаточно долго не возникает удовлетворение межличностными отношениями.

Удовлетворение межличностными отношениями иногда приходит не сразу. Участники психотерапевтической группы часто презирают самих себя, а потому вполне вероятно, что на первых порах будут презирать и других участников группы. У большинства из них прошлое не было богато удовлетворяющими межличностными отношениями, и они почти не верят и не надеются достичь чего-то в близких отношениях с другими членами группы. Часто такие клиенты используют терапевта как передаточное звено. Начиная позитивно взаимодействовать с терапевтом, они с большей легкостью выстраивают более тесные взаимоотношения друг с другом. В частности, было замечено, что те участники, у которых устанавливаются более тесные отношения с ведущим, значительно чаще склонны воспринимать как социально привлекательных и других участников группы.

Удовлетворение от участия в деятельности группы

Удовлетворение, которое дает клиентам участие в выполнении групповой задачи, по большей части неотделимо от удовлетворения, получаемого ими от отношений с другими участниками группы. По сути задача психотерапевтической группы (построить групповую культуру, характеризующуюся близостью, приятием, интроспекцией, пониманием и межличностной честностью) – задача межличностная. Обследование самых разных групп показало, что удовлетворительное участие в выполнении задачи группы, независимо от ее природы, является для участников группы важным источником удовлетворения. Клиенты, которые не занимаются самоисследованием, не раскрываются, не заботятся о других или не проявляют своих чувств, будут не удовлетворены участием в деятельности группы. Такие качества, указывает И. Ялом, свойственны достаточно многим категориям клиентов: например, клиентам с серьезными проблемами в сфере близких отношений, склонным к отрицанию, соматизации, стра-

дающим органическими расстройствами и умственно отсталым. Таких клиентов целесообразнее лечить в гомогенной, проблемно-специфичной группе, задача которой соответствует их возможностям.

Удовлетворение от гордости за членство в группе

Члены самых разных групп получают удовольствие от группового членства потому, что во внешнем мире эти группы высоко ценятся или считаются престижными. Очевидно, что терапевтические группы находятся в этом отношении в невыгодном положении, и обычно этот источник привлекательности группы доступен не сразу. Тем не менее со временем у участников терапевтических групп развивается некоторая гордость за группу. Это проявляется, например, в том, что если новые участники начинают нападать на группу, "старики" встают на ее защиту. Иногда им свойственно чувство превосходства над людьми, упорствующими в отрицании жизненных неурядиц, а также над теми, чьи проблемы ничуть не легче, но которым недостает здравомыслия, чтобы присоединиться к психотерапевтической группе.

Если клиенты выказывают признаки крайнего стыда за свое участие в группе и с неохотой признаются в нем близким друзьям или даже супругам, то, по-видимому, членство в терапевтической группе, с их точки зрения, диссонирует с ценностями других значимых для них референтных групп. Вряд ли группа станет для таких клиентов глубоко притягательной. Наверно всякий групповой терапевт в своей практике время от времени сталкивается со случаями, когда внешние группы (семья, армия или, с недавнего времени, предприятие, где человек работает) оказывают на индивидуума давление, заставляя его присоединиться к терапевтической группе. Группы, удерживаемые вместе посредством такого принуждения, на первых порах очень непрочны, однако по мере их развития могут появиться другие источники сплоченности.

Общие требования к комплектованию групп

Состав группы определяется направленностью, формой и содержанием предполагаемой психотерапевтической работы (группа встреч, группа умений и т. п.).

Наиболее важный вопрос, который приходится решать терапевту при формировании группы – это вопрос о показаниях и противопоказаниях для участников групповой психотерапии.

Диапазон ***показаний*** к групповой психотерапии достаточно широк — от неврозов до ремиссии шизофрении. Однако соотношения показаний и противопоказаний всегда представляют большую трудность. Показания зависят от типа группы и метода психотерапии.

Принято считать, что обычные жизненные трудности легко преодолеваются “разговорной” терапией (К.Роджерс); при изолированных симптомах (фобии) более целесообразна поведенческая психотерапия; характерологические нарушения легче корригируются гештальттерапией или с помощью психодрамы; при алкоголизме и наркоманиях более эффективна недирективная групповая психотерапия и т. д.

Противопоказаниями для групповой психотерапии являются низкий интеллект и психозы. Особую сложность, как отмечают В.Т.Кондрашенко и Д.И.Донской создают клиенты, склонные к образованию бредовых идей отношения, преследования и физического воздействия.

Относительными противопоказаниями могут служить тяжелые формы психопатий, особенно возбудимого круга (эксплозивные, эпилептоиды). С осторожностью следует включать в группу людей с выраженными физическими недостатками (уродов, глухих, слепых). Большинство психотерапевтов считает, что абсолютно недопустимо включать в одну и ту же группу людей, находящихся за ее пределами в служебных, родственных, семейных или каких-либо иных отношениях.

По численному составу группы могут быть большими (до 30 чел.) и малыми (3—4 чел.). Когда группа слишком велика, возникает тенденция к обособлению отдельных подгрупп со своими интересами и обратными связями. Такие группы трудноуправляемы, а терапевтический эффект их низок. Если группа слишком мала, то резко снижается интенсивность межперсональных взаимодействий. Такая группа скорее напоминает группу клиентов, пришедших на консультативный прием.

Большинство отечественных и зарубежных психотерапевтов отдают предпочтение группам из 8—12 человек. Такие группы достаточны, чтобы обеспечить эмоциональную близость ее участников и создать между ними обратную связь. Если численность психотерапевтической группы более 12 человек желательно привлечение ассистента руководителя (котерапевта).

При комплектовании группы всегда приходится отвечать на вопрос: какой она должна быть по составу — гетерогенной или гомогенной?

В основе определения однородности или неоднородности группы обычно лежат три основных критерия:

1) демографический (возраст, пол, образование);
2) клинический (симптомы, синдромы, диагноз);
3) личностный (характер, интеллект, интересы).

Однородность означает отсутствие существенных различий между участниками группы по вышеназванным критериям. Однако, как и любое явление однородность группы имеет свои достоинства и ограничения.

Достоинства однородных групп:

- ➢ Быстрее достигается групповая сплоченность.
- ➢ Члены группы быстрее и легче начинают оказывать поддержку друг другу и посещают занятия более регулярно.
- ➢ Быстрее достигается положительный эффект от работы.
- ➢ Участники группы делятся друг с другом похожими проблемами, и это помогает им понять, что они не одиноки в своих переживаниях. У членов группы быстрее возникает чувство общности.

Ограничения однородных групп:

- ♦ Слишком большое сходство мешает участникам увидеть разнообразие форм поведения и освоить новые навыки.
- ♦ Взаимодействие между членами группы может быть слишком поверхностным.

♦ Большое сходство участников препятствует возникновению конструктивных противоречий между ними и пониманию существующих индивидуальных и прочих различий между людьми.

Однородные группы лучше всего подходят для решения конкретных проблем и обсуждения конкретных ситуаций. Например, краткосрочные тематические группы работают лучше, если участвующие в них люди имеют схожие проблемы. Как показывает практика консультационных и других ориентированных на оказание психологической помощи учреждениях клиенты, имеющие сходный негативный опыт быстрее находят общий язык друг с другом.

Неоднородность означает существенные различия между участниками группы — например, различное социальное положение или культурное воспитание, различия в установках и навыках общения, различные способы работать и справляться с проблемами. Неоднородные группы также имеют свои достоинства и недостатки.

Достоинства неоднородных групп:

➢ Участники группы имеют возможность ознакомиться с самыми разнообразными мнениями по поводу обсуждаемых проблем и увидеть различные формы поведения в одних и тех же ситуациях.

➢ Участники группы могут получить важную для них обратную связь от людей, не похожих на них самих.

➢ Неоднородная группа представляет больше возможностей для коррекции неадекватного восприятия себя и окружающих.

Ограничения неоднородных групп:

♦ Обычно для получения видимых результатов групповой работы требуется больше времени.

♦ Сплоченность группы достигается большими усилиями (обычно за более длительное время, чем могут предоставить вам для работы учреждения образования).

♦ В начале работы существует опасность конфликтов, поскольку детям трудно быстро наладить взаимодействие.

Неоднородные группы более целесообразны в тех случаях, когда необходимы более длительные сроки психотерапии, связанные с коррекцией личностных расстройств и нарушений поведения.

Организационные основы групповой психотерапии

Открытые и закрытые группы. Создавая группу, психотерапевт организовывает ее как открытую или закрытую.

Закрытая группа, начав работу, “закрывает двери”: не принимает новых участников, а количество сессий в ней заранее определено. В *открытой* группе поддерживается постоянная численность участников — за счет замены покинувших ее клиентов новыми. В общем и целом открытые группы функционируют в течение неопределенного отрезка времени, несмотря даже на то, что порой через год-два состав участников полностью обновляется, а на смену прежнему ведущему приходит другой.

Большинство закрытых групп представляют собой краткосрочные терапевтические группы, собирающиеся еженедельно в течение шести месяцев или менее. Практика показывает, что в более долгосрочных закрытых группах возникают трудности с поддержанием стабильности состава. Неизменно получается так, что кто-то бросает терапию, переезжает или неожиданно оказывается не в состоянии вписать посещение сессий в свой рабочий или житейский график. Эта практика часто вполне оправдана, т.к. группы не могут функционировать эффективно, если они чересчур малы, и чтобы не дать им исчезнуть, возникает необходимость включения новых участников. Формат долгосрочной закрытой группы целесообразен и эффективен в условиях, гарантирующих значительную стабильность, например в тюрьме, в психиатрической клинике, где клиенты находятся подолгу, а порой и в амбулаторной группе, все участники которой одновременно с групповой терапией проходят курс индивидуальной психотерапии у ведущего группы. Некоторые психотерапевты ведут закрытые группы в течение шести месяцев. По истечении этого срока участники оценивают свой прогресс и решают, хотят ли они взять на себя обязательство продолжать терапию еще шесть месяцев.

Длительность и частота встреч. До недавнего времени считалось, что длительность терапевтической сессии должна быть фиксированной – 45 минут индивидуальной терапии и 80-90 минут групповой – и это относилось к области глубоко укоренившейся “догмы” психотерапии. Большинство групповых терапевтов сходятся во мнении, что даже в твердо стоящих на ногах группах требуется по крайней мере 60 минут для “разогрева”, разворачивания и проработки основных тем сессии. Среди терапевтов также в целом достигнуто единодушие мнений по поводу того, что после двух часов работы эффективность снижается: группа устает, начинает повторяться и работать с меньшей отдачей. Кроме того, многие терапевты, по-видимому, функционируют лучше всего в продолжение 80-90 минут; более длительные сессии часто приводят к утомлению, и в последующие сессии, проводимые в тот же день, терапевт работает с меньшей эффективностью. В связи с этим вообще не рекомендуется проводить более одной групповой сессии в день – это, как только что отмечалось, связано как с эффективностью и отдачей в работе самой группы и терапевта, так и с уровнем "психической истощаемости" ведущего.

Хотя частота встреч варьируется от одного до пяти раз в неделю, подавляющее большинство групп встречаются один раз в неделю. Как правило, организационно трудно составить удобный для всех участников график встреч группы, и большинство терапевтов отдают предпочтение именно этой модели. Вместе с тем, по мнению И.Ялома, у групп, собирающиеся дважды в неделю есть некоторые позитивные преимущества: подобные группы работают более интенсивно, сохраняется непрерывность, участники последовательно прорабатывают вопросы, поднятые на предшествующей встрече, и весь процесс приобретает характер одной продолжающейся сессии. Группы, участники которых встречаются один раз в неделю, часто страдают от того, что интервал между собраниями получается чересчур длинный. Если в жизни кого-то из участников на прошедшей неделе произошло важное событие, то группа уклоняется от взаимодействия в сторону разрешения кризиса. По той же причине группам,

участники которых собираются реже раза в неделю, очень трудно сохранять фокусировку на взаимодействии.

Подготовительные процедуры групповой психотерапии

Общая идеология групповой работы

Психологический риск. Есть определенные категории клиентов, которые обладают повышенной психологической восприимчивостью. Часто уровень их социального и психического развития и недостаток жизненного опыта могут помешать им понять реальную глубину возможных отрицательных переживаний, связанных с групповой работой. Поэтому групповому психотерапевту еще до начала работы необходимо тщательно продумывать каждый шаг, чтобы максимально уменьшить риск намеренной или непреднамеренной психологической травмы.

Особое внимание при групповой работе следует обращать на возможность возникновения вражды между членами группы, риск нарушения конфиденциальности и т.д.

Регулирование свободы поведения. Термин “свобода поведения” означает стремление рассмотреть в рамках групповой работы самые разнообразные варианты поведения и дать членам группы возможность выбрать те из них, которые подходят им и приемлемы для них самих, их семей, профессиональных или социальных групп. Важно создать условия для реализации возможности вести себя так, как им хочется, если при этом их поведение не выходит за рамки принятых правил и не доставляет неприятностей другим.

Готовность служить примером. Специалист, ведущий группы, должен ценить в людях искренность, честность, заботливость, компетентность, мудрость. Но при этом он и сам должны быть готов проявлять эти качества в общении с клиентами, “моделируя” желаемое поведение. Необходимо помнить, что большинство людей, особенно детей, очень чувствительно к обману и быстро перестают воспринимать других, если те говорят одно, а делают другое.

Готовность служить примером имеет отношение и к непосредственной работе в группе. Например, если психотерапевт спрашивает членов группы о том, какие чувства у них вызвала сессия, он должен быть готовым первым ответить на этот вопрос и тем самым показать клиентам, чего именно он от них ожидает.

Психологическая устойчивость психотерапевта. Способность стойко переносить разочарование и ситуации неопределенности является ценным качеством ведущего. Необходимость взаимодействовать одновременно со всеми участниками группы и контролировать множество переменных может иногда приводить к эмоциональной перегрузке.

Групповой психотерапевт должен предоставлять возможность каждому участнику продвигаться в собственном темпе и не форсировать события. Иногда может казаться, что группа “замерла”, стоит на месте, и не происходит никакого развития, потому что в начале группы прогресс обычно не очень заметен. Таких случаев не следует пугаться. Психотерапевт должен продолжать работу по плану, оказывать поддержку, поощрять любые слова и действия членов группы,

закреплять полученные навыки, подавать пример и при этом одновременно стойко переносить неопределенность и невозможность полного контроля над ситуацией.

Получение психологической помощи. Каждый практикующий психотерапевт сталкивается со своими сложностями, и временами может потерять почву под ногами из-за навалившихся на него житейских проблем. В такой ситуации, как показывает опыт, способность концентрировать внимание, здраво мыслить и эмоционально откликаться значительно снижается. Психотерапевт уже не можем работать так же успешно и эффективно, как обычно. В этом случае психотерапевту необходимо получить соответствующую психотерапевтическую помощь с тем, чтобы восстановить свои человеческие и профессиональные ресурсы, иначе ведущий не сможет эффективно продолжать работу.

Пошаговая модель групповой работы

Групповая работа – это определенная последовательность взаимосвязанных шагов, которые можно разбить на три этапа.

I этап. Предварительная подготовка. Включает оценку потребностей возможных клиентов, подготовку проекта групповой работы, рекламу группы, выбор методов оценки работы группы, процедура отбора участников группы, подготовка материалов.

II этап. Проведение групповых занятий.

III этап. Завершение работы. Включает проведение заключительного анкетирования, итоговую оценка результатов, проведение заключительной встречи группы.

Ниже излагается содержание каждого из этапов. Нет необходимости напоминать, выделенные шаги не следует рассматривать как нечто незыблемое и неизменное. В зависимости от ситуации, цели и задач групповой работы вполне допустимо объединение несколько шагов в один или изменение их последовательности.

Шаг 1: *Оценка потребностей возможных клиентов.* Чаще всего психологу, особенно, работающему в организации, приходится работать с разными возрастными, профессиональными, статусными категориями людей. Проводя периодические опросы, психолог может определить, какие виды групповых занятий целесообразно им предложить.

Такие периодические обследования необходимы для того, чтобы всегда представлять текущие потребности потенциальных клиентов. Иначе существует реальный риск предложить услуги, не отвечающие реальным запросам.

Существуют формальные и неформальные способы проведения опроса. Например, в беседе в неформальной обстановке можно поинтересоваться мнением клиентов или заказчиков (родителей, детей, учителей, сотрудников, администрации) о том, какие темы или вопросы следует обсуждать на группах. Формальный путь заключается в разработке анкеты, с помощью которой можно собрать более достоверную информацию о текущих потребностях. Эти сведения пригодятся позже при планировании и проведении групповой работы.

Шаг 2: *Подготовка проекта групповой работы.* Проект – это документ,

разрабатываемый с определенными целями. Прежде всего, он помогает структурировать намерения ведущего группы, описать цели, задачи и содержание групповой работы. Во-вторых, он помогает ответить на возможные вопросы со стороны клиентов или заказчиков о необходимости групповой работы. Например, если психолог предлагает провести психологические групповые занятия в начальной школе, для которой такая форма работы является новинкой, у учителей и родителей может возникнуть масса вопросов по этому поводу. Заранее подготовленный документ станет убедительным доказательством того, что ведущий группы имеет четкое представление о цели, задачах и методах будущей работы.

Ниже приведены ориентировочные вопросы, на которые имеет смысл ответить ведущему группы при подготовке проекта групповой работы (M. Corey & G. Corey 1992):

Описание и обоснование программы работы.

Опишите групповую работу как процесс, рассчитанный на определенное время и направленный на формирование новых навыков, отработку более адаптивного поведения, обмен мнениями, мыслями и чувствами по определенным вопросам.

-Что вы предлагаете как ведущий?

-На какой контингент рассчитана ваша работа?

-Какие темы будут обсуждаться?

Цели

-Какие цели вы ставите перед группой?

-Адекватны ли задачи возрасту и способностям участников?

-Ясно ли сформулированы цели? Поддаются ли они оценке? Достаточно ли времени отведено на выполнение поставленных задач?

Организационные вопросы

-Кто будет вести группу?

-Достаточно ли квалифицирован ведущий?

-Как будут отбираться члены группы?

-В какое время будут проводиться занятия? Всех ли это время устраивает?

-Сколько человек должно быть отобрано и по каким критериям?

-Где будут проходить занятия, и сколько они будут длиться?

-Возможно ли включение в группу новых участников после начала занятий?

-Что вы будете делать, если клиент захочет покинуть группу досрочно?

Работа группы

-Какие приемы и техники вы собираетесь использовать?

-Как и когда вы расскажете о неприятных моментах, которые могут возникнуть в процессе групповой работы?

-Как вы будете защищать участников группы от физических и психологических травм?

-Как вы расскажете о конфиденциальности и как объясните ее пределы?

-Что вы будете делать, если заказчики или третьи лица захотят узнать от вас конфиденциальную информацию об участнике группы?

-Каким образом вы собираетесь получить личное или юридическое (в

случае, если это ребенок) согласие клиента на участие в групповой работе?

-Будете ли вы использовать записывающую аппаратуру или проводить исследования в процессе групповой работы?

-Как вы обеспечите конфиденциальность рабочих записей, сделанных на занятиях?

Оценка эффективности работы

-Как вы собираетесь оценивать, произошли ли положительные изменения в результате групповой работы у каждого из участников?

-Как вы собираетесь определять успешность выполнения задач и достижения целей?

-Какие мероприятия вы планируете провести после завершения занятий?

-Будет ли проведен анализ групповой работы и кому будут переданы данные анализа?

-Как будут храниться данные анализа?

-Кто будет иметь право доступа к этим данным?

-Как вы собираетесь оценивать качество собственной работы?

Шаг 3: *Реклама группы.* Для рекламирования группы возможно использовать все доступные средства, включая газеты и радио, доски объявлений, коллег и др.

В большинстве случаев самый эффективный способ найти клиентов – сообщить о наборе в группу администрации организации, где планируется проведение работы, и коллегам. Если качественно был проведен предварительный опрос среди коллег, администрации и других заинтересованных лиц, то они обычно сами начинают предлагать кандидатов для групповой работы. Возможны и случаи, когда, узнав о наборе в группу, клиенты могут приходить самостоятельно. Может оказаться и так, что число желающих превысит ваши реальные возможности.

Шаг 4: *Выбор методов оценки работы группы.* Оценка результатов работы группы имеет большое значение, т.к. от нее зависит отношение к работе психолога и финансирование данного проект. Поэтому важно уметь так представить результаты, чтобы было понятно, в чем суть групповой психологической работы и что можно от нее ожидать.

Может показаться, что измерить личностный рост или эффективность групповой консультации или терапии невозможно, да и не нужно. Те же вопросы возникают и при попытке оценить уровень подготовки ведущего. Однако оценка продуктивности групповой работы возможна, и она позволяет получить ценную информацию, которую можно использовать как для собственного профессионального роста, так и в качестве обоснования необходимости дополнительных консультаций. Если психолог никак не представит заказчикам или другим заинтересованным лицам результаты анализа своей деятельности, то он рискует потерять поддержку с их стороны. Кроме того, психологу будет сложно объяснить, а им будет сложно понять смысл и содержание проведенной работы.

Групповая работа отнимает много сил и времени как у ведущего, так и у участников группы, поэтому возникает вопрос о том, оправданы ли такие усилия, то есть, достигла ли группа поставленных целей. Для того, чтобы оценить это, надо прежде всего научиться формулировать цель, адекватную запросу

участников группы. В таблице 2 приведены примеры целей групповой работы, соответствующие некоторым проблемам членов группы.

Таблица 2.

Проблемы участников и цели групповой работы (по Р. Смид, 1999)

Основная проблема участников	Цели групповой работы
Развод родителей	Изучение способов переживания, обмен чувствами и опытом; оказание поддержки друг другу
Взаимоотношения в классе, способы продуктивного общения	Изучение и отработка способов общения с одноклассниками и улучшение обстановки в классе
Как найти друга?	Изучение социально-ориентированных форм общения и отработка их на практике
Снижение агрессивности	Изучение и отработка альтернативных способов выражения гнева и агрессии

Шаг 5: *Процедура отбора участников группы.*

В этических нормах, принятых для групповой работы, в большинстве стран мира особое внимание уделяется отбору кандидатов в группу. От каждого будущего члена группы психолог обязан получить его согласие (или, в случае с несовершеннолетними, достаточно высказанного желания ребенка) на участие в групповой работе на основе его полной информированности. Кроме того, психолог должны уметь правильно оценивать степень согласия ребенка и учитывать другие факторы, которые могут повлиять на решение включить ребенка в группу. Несмотря на трудоемкость процесса, собеседование с потенциальными участниками группы является важным этапом. Как уже было сказано выше, групповая работа в некоторых случаях может нанести клиенты серьезную психологическую травму. Поэтому психолог должен со всей ответственностью подходить к отбору детей в группы и к выявлению потенциальных проблем.

Процедура отбора может быть организована несколькими способами. Например, психолог может провести индивидуальные собеседования. Можно также рассказать о предстоящих занятиях на собрании потенциальных кандидатов, а затем поговорить с каждым из них по отдельности. Еще один способ, часто используемый в клиниках, заключается в обсуждении состава группы с лечащим персоналом. Наконец, психолог может провести опрос кандидатов, предоставив им в письменном виде информацию о группе и попросив их письменно же ответить на ряд вопросов.

На взгляд Р. Смид (1999), самый лучший метод – это проведение индивидуальных собеседований. Во время собеседования у клиента появляется возможность рассказать о своих проблемах, а у психолог – понять, насколько он

подходит для групповой работы.

Шаг 6: *Подготовка материалов и система взаимодействия с людьми, не участвующими в групповой работе.* Следует уделять внимание подбору материалов для групповой работы. Особенно это касается детей, для которых игра является более подходящим средством общения, чем разговоры. Игровая терапия с успехом применяется и в индивидуальной, и в групповой работе с детьми, преимущественно с детьми младшего возраста.

Для работы с детьми и подростками психологу потребуется разнообразный раздаточный материал (рисунки, аппликации, куклы, музыкальные записи, видеофильмы, поэтические сборники и пр.), с помощью которого он будет организовывать взаимодействие участников группы в игровой форме или в форме активной деятельности. Такой материал необходимо подготовить заранее, до начала групповой работы. Если в своей работе психолог использует какие-нибудь ранее разработанные практические пособия или сценарии, то там, как правило, приводится список материалов, рекомендуемых для каждого занятия. Внимательно просмотрев его, необходимо заранее подготовьте все необходимое. Не следует оставлять подготовку материалов на последний момент.

Помимо подготовки рабочих материалов нужно также продумать систему взаимодействия с теми людьми, которые так или иначе будут иметь отношение к групповой работе. Эти люди могут оказать значительное влияние на эмоциональный настрой группы. Например, если психолог работает в клинике или в школе, где дети приходят на занятия после уроков или лечебных процедур, необходимо договориться с лечащим персоналом или учителями о том, чтобы они отпускали детей вовремя и напоминали им о начале занятий. Персоналу, который будет работать с детьми после ваших занятий, необходимо сообщить время окончания занятий и предупредить их о недопустимости прерывания занятий (исключение составляют только очень срочные случаи). Психолог может обсудить с ними эти вопросы устно или составить для них памятку с изложением “правил” проведения групповых занятий. В этой памятке следует еще раз повторить правила ограниченной конфиденциальности, выразить свою признательность за их готовность не прерывать занятия (кроме экстраординарных случаев) и поблагодарить за сотрудничество и внимание к детям.

Родители или опекуны также должны быть в курсе того, что может произойти на занятии. Такую информацию можно предоставить им в приложении к форме согласия, где можно перечислить темы занятий, описать некоторые методики и еще раз разъяснить правила конфиденциальности. Рекомендуется отдельно указать, что родители будут обязательно информированы, если в процессе работы сложится ситуация, когда конфиденциальность должна быть нарушена.

Необходимо еще раз напомнить о недопустимости прерывания сессии. Иногда людям трудно понять, насколько сильно может повлиять на клиента неожиданное появление других людей в середине занятия. Поэтому психолог должен приложить все усилия для того, чтобы объяснить им, что вход после начала занятия категорически запрещен и следовать этому правилу неукоснительно “не взирая на лица”. Обязательно следует повесьте на дверь табличку с просьбой “Не входить!”.

Шаг 7: *Проведение занятий.* Подготовка к ведению группы включает в себя разработку планов занятий, а также и решение ряда организационных вопросов, таких как: составление расписания занятий, выбор и оформление места проведения занятий, определение размера группы.

План занятий

Одним из способов управления временем на занятии является составление плана. План должен состоять из трех основных частей:

1. Вводная часть (разогрев).
2. Рабочее время.
3. Обсуждение (шеринг).

Вводная часть и обсуждение должны занимать примерно по четверти всего времени занятия. Оставшаяся половина времени должна быть уделена собственно работе.

На первом занятии вводная часть может занимать больше времени, поскольку психологу необходимо познакомить членов группы друг с другом, объяснить правила и рассказать, в чем же собственно будет заключаться работа. Для групповой работы большое значение имеет удачное начало. Поэтому его надо готовить очень тщательно. Даже если члены группы хорошо знают друг друга, необходимо объяснить им, что групповая работа отличается от традиционной для них деятельности, и что отношения, которые будут развиваться в группе, могут быть совсем другими.

Все последующие занятия необходимо начинать с краткого обзора предыдущей встречи. Очень важно спросить участников, не хотят ли они что-нибудь “высказать” (любые чувства, мысли или вопросы) по поводу последнего занятия. Напоминая участникам группы о важных моментах прошлой встречи, психолог старается установить связь между всеми занятиями. Другой очень важный момент – обсуждение того, что нового участники группы попробовали сделать сами между занятиями. Если предполагается, что участники группы должны заниматься саморазвитием, то им необходимо предоставить возможность поделиться с остальными членами группы своими успехами или неудачами. Если психолог предлагал им попробовать использовать в реальной жизни новые способы поведения и при этом забывает поинтересоваться тем, как идут дела, то скорее всего они ничего не станут делать.

В рабочее время – основное время занятия – ведущий группы должен сконцентрироваться на теме занятия. Содержание этой части занятия зависит от темы, динамики группы и поставленных целей.

Обсуждение является важнейшей частью каждого занятия, поскольку позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они почувствовали и узнали во время занятия. Шеринг предполагает также и составления плана “домашней работы”. Красота групповой работы заключается в том, что каждый участник учится у остальных. Поэтому обсуждение является важнейшим моментом обретения нового опыта.

Размер групп

Напомним, что для эффективной работы группы она должны состоять из 8-12 человек. Понятно, что на практике успешная групповая работа возможна и с другим количеством участников. Преимущества такого численного состава

группы уже обсуждались выше.

Расписание работы группы

Обычно продолжительность групповой работы бывает относительно небольшой — от 8 до 12 занятий с детьми и подростками, от 15 до 20 занятий со взрослыми. С точки зрения групповой терапии этих занятий недостаточно для того, чтобы добиться заметных изменений в поведении. В лучшем случае можно ожидать некоторых положительных сдвигов. Кто-то из участников группы, возможно, и изменит свое поведение, но не стоит надеяться на полное решение всех психологических проблем участников.

В зависимости от условий можно запланировать от одного до двух занятий в неделю. Такой график является оптимальным для большинства групп (достоинства и ограничения этой модели уже обсуждались ранее – авт.). Некоторые направления групповой работы, включающие в себя практическую отработку новых форм поведения (бихевиорально ориентированные группы), предполагают недельный перерыв между занятиями, необходимый для самостоятельной работы. Не желательно проводить занятия чаще, чем два раза в неделю. Исключения допускаются только для групп, проводимых в клиниках.

Продолжительность каждого занятия может меняться в зависимости от возраста и от загруженности ведущего участников группы. Например, для детей 6-8 лет наиболее подходящими будут занятия по 30 минут, для детей 9-13 лет оптимальная длительность занятия — 40-45 минут, для более старших детей и взрослых длительность занятия может быть увеличена до 60–90 минут.

Место для проведения занятий

Конфиденциальность – основное условие групповой работы. Уверенность участников группы в том, что у них есть место, где их никто не сможет подслушать, поможет им чувствовать себя в безопасности. Необходимо выбрать для занятий полностью изолированное помещение и не забыть повесить на дверь табличку с просьбой не входить во время занятий.

Необходимо также запастись достаточным количество стульев или кресел, чтобы все могли сесть в круг. Психологу не следует располагаться за столом, так как он будет разделять терапевта и клиентов и служить для участников группы барьером. Надо убедиться, что каждый участник группы хорошо видит ведущего и остальных участников. Кроме этого, во время работы может потребоваться стол или другая плоская поверхность для рисования, шкаф для игрушек и рисовальных принадлежностей и пачка салфеток. Участникам группы не рекомендуется покидать помещение во время занятий, если это не связано с выполнением условий упражнения или игры.

Шаг 8: *Проведение заключительного тестирования.* После завершения работы с группой следует провести повторное тестирование для того, чтобы зафиксировать возможные изменения в установках, поведении и настроении участников группы. Поскольку участники группы получили большой объем информации за относительно короткое время, не стоит делать перерыв больше 2-3 недель после завершения работы. В противном случае результаты тестирования могут отражать влияние других источников, что снизит надежность данных.

Можно попросить каждого члена группы пройти тестирование индиви-

дуально или организовать групповое тестирование во время общей встречи. Не следует проводить тестирование на последнем занятии. На нем необходимо обсудить результаты групповой работы, попрощаться и отметить завершение работы.

Неплохо было бы разработать анкету для сбора информации о том, как участники группы оценивают психолога как руководителя. Если ведущий хочет и в дальнейшем работать эффективно, ему просто необходимо получать достоверную обратную связь и использовать ее для улучшения своей работы.

Шаг 9: *Оценка результатов.* После обработки результатов заключительного тестирования необходимо составить краткий отчет о работе группы с общим описанием результатов работы и анализом данных тестирований.

Необходимо помнить, что эти сведения касающиеся клиентов, их имена в отчете должны быть зашифрованы. Индивидуальные данные могут быть разглашены только в экстремальных ситуациях и только с согласия самих клиентов.

Собранные данные могут использоваться в следующих целях:

- Для отчета о результатах групповой работы, предоставляемого заинтересованным лицам или инстанциям (школьной администрации, учителям, родителям, органам надзора, финансовым фондам и т.д.).
- Для анализа индивидуальных изменений конкретного участника группы, чтобы помочь ему разобраться со своими проблемами.
- Для оценки эффективности работы ведущего.
- Для определения направлений дальнейшего обучения и повышения квалификации ведущего.
- Для включения в общий отчет психологического центра или службы.

Шаг 10: *Проведение дополнительной встречи.* Спустя 4-6 недель после проведения последнего занятия рекомендуется организовать короткую встречу всех членов группы. На этой встрече можно обсудить их мнение по поводу работы группы и отношение к ней, можно попросить их поделиться своими успехами или неудачами в практическом применении полученных на группе знаний. Кроме того, это собрание может еще раз поддержать клиентов в их желании изменить свое поведение. Иногда участники группы продолжают развивать новые навыки в течение первых нескольких недель после завершения работы в группе, но потом остывают и нуждаются в дополнительной мотивировке и поддержке. Обычно они с удовольствием встречаются снова, делятся своими успехами и оказывают друг другу необходимую помощь.

Типичные проблемы терапевтической группы

Проблемная ситуация – это ситуация, которая вызывает сложности в работе, но квалифицированный ведущий всегда может использовать ее как источник нового и интересного опыта. Как показывает практика, эти ситуации довольно типичны как для групп детей, так и взрослых и предоставляют уникальную возможность узнать что-то новое о межличностных отношениях внутри группы и о том, что можно сделать для их улучшения.

Агрессия

Многие люди, приходящие в группу, обладают высоким уровнем скрытой агрессии. Иногда она может быть открытой и проявляться в самых разнообразных поступках. В жизни нередко можно встретиться с людьми, которые явно выражают свою агрессию в ругани, грубости, угрозах, дерзости в отношениях с руководителем и т.д. Все это служит для них источником неприятностей и осложняет отношения с окружающими. Некоторые люди подавляют собственную агрессивность, что может вызывать появление у них соматических расстройств или психических нарушений. В то же время встречаются люди, которые используют свою агрессию в качестве конструктивной мотивирующей силы для достижения успехов в учебе, спорте, профессиональной карьере (И.А.Фурманов, 1997).

Тактика поведения психотерапевта с агрессивным человеком может быть различной. Она зависит от того, пришел ли он в группу с уже высоким уровнем агрессии и его агрессивность лишь проявилась в группе, или же он стал агрессивным в процессе групповой работы в результате какого-то события, имеющего отношение к теме занятий.

В первом случае психотерапевт можете заранее, еще на этапе отбора, определить, сможет ли человек с таким уровнем агрессивности эффективно работать в группе, и не станет ли он источником постоянных конфликтов и угрозой для остальных участников группы. Если во время набора группы психолог видите, что человек выражает свою агрессию неподобающим образом, ему стоит задуматься о возможных последствиях, поскольку такое поведение рано или поздно проявится и в группе. Здесь важную роль играет уверенность психотерапевта в своих способностях справиться с агрессией кого-либо из участников так, чтобы не обделить вниманием других и не нарушить их право чувствовать себя в безопасности. Если группа является добровольной, а ведущий не обладаете достаточным опытом работы с сильным сопротивлением и агрессией, ему лучше воздержаться от включения такого клиента в группу.

Это предостережение не означает, что из числа участников надо исключать тех людей, чья агрессия является следствием переживания негативного опыта (например, стресс в результате развода, смерти родителей, алкоголизм родителей, физическое или сексуальное насилие). Такие люди вполне успешно могут работать в группе.

Работа с проявлениями агрессивности в группе

Во-первых, ведущий должен дать понять членам группы, что разделяете их опасения физического насилия со стороны агрессивного участника. Главное определить, является ли угроза агрессии внутренним побуждением этого человека, или она вызвана внешними воздействиями, например, реакцией психотерапевта на его поведение. Очень часто возникает желание немедленно подавить агрессию, возникающую в группе. Но в результате агрессивность может проявиться косвенным образом – например, в виде употребления ненормативной лексики или пассивного агрессивного поведения. Необходимо помнить, что агрессивная лексика не обязательно означает непосредственную угрозу физического насилия. Но если угроза возникает в результате вспыхнувшей перепалки между членами группы, необходимо немедленно вмешаться, вместе с участниками группы рассмотреть данную ситуацию как пример проявления различных

точек зрения и предложить способ разрешения конфликта.

Во-вторых, если ведущий обратил внимание на скрытую агрессию в поведении участника или явные проявления гнева, он может предложить ему физические упражнения, чтобы научить его выражать свою агрессию более подходящим способом, например, наносить удары по боксерской груше, швырять мяч в корзину, передать свой гнев в рисунке или пластилиновой композиции. Подобная активность поможет клиенту осознать собственную агрессивность, особенно она полезна для людей, подавляющих свои агрессивные чувства.

Не следует препятствовать проявлению агрессии. Нужно каждому участнику группы предоставлять возможность выражать свои эмоции. Нет необходимости подавлять и естественные проявления гнева. Следует позволять клиентам выражать свои чувства, даже если они неприятны ведущему.

Многие клиенты приходят в группу скептически настроенными, подозрительными и уверенными, что все окружающие “против них”. В некоторых случаях придется работать с людьми, которые пришли просто слушать, а не делиться своими переживаниями и работать над собой. Некоторые клиенты могут проявлять свою “шипящую злобу” снова и снова. Такие участники группы нуждаются в особой заботе и любви, в постепенном включении в работу. Психолог может послужить им примером, принимая их такими, какие они есть, со всей их агрессией, негативными чувствами и поведением. Нужно просто помочь им увидеть, что причиной этого является их страх и обида, объяснить им, что они имеют право быть агрессивными, но должны научиться управлять своими чувствами и поведением. Плохо, когда они обижают других только из-за того, что кто-то обидел их.

Если агрессия клиента вызвана чем-то, что произошло в группе, нужно не бояться извлечь из этой ситуации пользу для всей группы. В этом случае можно предложить “агрессору” исследовать свои негативные чувства и попытаться понять, что вызвало его гнев. Возможно, члены группы не сошлись во мнениях, и один из них пытался силой навязать другому свою точку зрения. Может быть, агрессия была вызвана унижением или насмешками со стороны других участников. Можно спросить, например: “Что такого сказал Х, что тебя так взбесило?” или попросить: “Скажи Х, что ты чувствуешь, когда он смеется над тобой”. Можно попросить других членов группы подумать, как они бы почувствовали себя в этой ситуации. И затем в группе обсудить другие вполне приемлемые пути выражения агрессивных чувств.

Монополизация

Участники могут монополизировать время группы по разным причинам и разными способами. Одни выступают слишком часто и по незначительным вопросам. Другие “копают” так глубоко и интенсивно, что это может испугать более застенчивых и замкнутых людей, которые могут предположить, что им тоже придется рассказывать о себе на таком же уровне. Некоторые любят перебивать выступающего своими замечаниями о том, что точно такой же случай произошел и с ними, пытаясь тем самым переключить внимание группы на себя.

Истинными причинами монополизации зачастую являются тревожность и страх. Многие монополизаторы, представляясь активными членами группы, не говорят ничего существенного и просто пытаются уйти от необходимости серь-

езно работать. Такие клиенты обычно боятся признать наличие проблемы и необходимость работы над ней. Кроме того, они могут опасаться насмешек со стороны других участников. Например, подростки очень часто боятся, что их приятели сочтут их недостаточно “крутыми”, если они попытаются изменить свое поведение. Некоторые участники, мелющие всякий вздор, просто не понимают, их бесконечные повторения или многословные рассказы неинтересны другим. Такие ситуации легко распознаются и должны немедленно прерываться, поскольку остальные участники тоже хорошо чувствуют их. Они могут быть очень недовольны, если ведущий позволяет кому-либо тратить их время впустую. О своему психологическому механизму “монополизация” – это способ маленьких детей получать недостающее родительское внимание. Возможно, в их окружении не было того, кто проявил бы к ним внимание, выслушал и принял их без осуждения. Отсюда их неодолимое стремление занять позицию, в которой они оказались бы в центре всеобщего внимания.

Ведущий обязан уделять достаточно времени и сил каждому участнику группы. Если монополизация проявляется слишком явно, остальные участники начинают раздражаться, и конфликт в группе неизбежен. В результате некоторые участники могут “выключиться” из работы в группе Такую ситуацию можно предотвратить, начав работу с монополизацией заблаговременно. Тем не менее, конфликт с другими участниками группы может помочь клиенту понять, как его поведение воспринимается со стороны, лучше, чем если ему будет говорить об этом любой из окружающих.

Ниже приведены некоторые приемы, которые предлагает Р.Смид (1999), в работе с ситуацией монополизирования:

- Необходимо попробовать оценить, насколько долго по сравнению с остальными говорит тот или иной участник группы. Обратить внимание на то дает ли клиент возможность говорить другим и не вызывает ли раздражения у других участников. Если ведущий почувствовал нарастание раздражения – самое время вмешаться. Он может сказать “Х, ты сегодня уже заняла много времени. Будь добра, дай выступить и другим”. Или, сформулировать проблему более конкретно: “М, похоже тебе сегодня нужно слишком много внимания. Что тебя так беспокоит?”
- Следует постараться помочь клиенту-монополизатору разобраться в том, что стоит за его поведением – неуверенность, нежелание работать, стремление управлять группой или желание быть в центре внимания. Ведущий может попросить участника группы, монополизирующего внимание, посмотреть на свое поведение со стороны и представить, как это влияет на остальных.
- Возможно использовать в этой ситуации незаконченные предложения. Ведущий может попросить “монополизатора” продолжить фразы типа: “Если я не буду говорить,то…”; “Мне надо много рассказать, потому что...” и “Я хочу, чтобы вы меня выслушали, потому что…”.
- Очень важно помочь участникам группы понять разницу между длинными историями из их жизни или жизни их знакомых и разговором с себе и своих проблемах. Некоторые люди могут просто не знать что это такое – говорить о себе и не понимать, чем это отличается от рассказов о своих знакомых. Они не привыкли отвечать на вопросы о том, что они чувствуют, как их пове-

дение отражается на остальных или что им хочется узнать.

Эти приемы работы с клиентами-монополистами приемлемы и в работе с детьми , и со взрослым клиентами.

Манипулирование вниманием

Целью манипулирования вниманием или позерства является желание постоянно быть в центре внимания всей группы. Подобные люди остро нуждаются во внимании, принятии и одобрении, но пытаются достичь этого негативными средствами. Скорее всего, такие способы поведения были найдены и опробованы ими в разных вариантах достаточно давно, и они привыкли ими пользоваться. Часто они не уверены в себе и хотят поделиться с другими тем, что они знают, что они сделали или собираются сделать. При работе с позерами необходимо учитывать их болезненно завышенную потребность в общем внимании, избегать позитивного невербального подкрепления – улыбки, одобрительных кивков, похвалы – когда ведущий видит, что такой член группы работает на публику. В подобных случаях необходимо как можно чаще обращаться к мнению группы с просьбой оценить, как такое поведение отражается на них и на работе всей группы в целом.

Сопротивление

Иногда может создаться впечатление, что сопротивляющиеся члены группы преднамеренно хотят разозлить ведущего, но обычно это не так. Наоборот, сопротивление часто является самозащитой, а не попыткой вывести из себя руководителя группы.

Как свидетельствуют исследования, выделяется три фазы группового сопротивления:

Демонстративное неповиновение. На этой стадии ведущий сталкивается с прямым вызовом руководителю, открытым выражением недоверия, обещаниями причинить вред, не прийти на следующее занятие, прекратить терапию и пр.

Проверка. На этой стадии обычно участники группы пытаются спровоцировать ведущего на агрессию, стремятся выяснить, похоже ли его поведение на поведение других людей. Эта стадия наступает только после того, как участники группы понимают, что им не удалось запугать руководителя, несмотря на все их старания. Главное здесь – это проверить, можно ли доверять ведущему

Молчание. Третьей стадией может быть молчание, когда клиент понимает, что его поведение “раскусили” и ведущий не обращает внимания на его выходки – начинается “игра в молчанку”.

Эти три стадии сопротивления, как правило, являются источником конфликтов и используются членами группы в качестве защиты от необходимости работать со своими проблемами. Они часто пытаются переместить внимание со своих травмирующих чувств на внешние события и действия.

Чтобы помочь участникам группы преодолеть сопротивление, надо помнить о том, что обычно оно является следствием полного недоверия и возникает у тех клиентов, которые имеют серьезные причины не раскрываться перед другими людьми. В общем, это не преднамеренная атака на руководителя.

Как отмечает Р. Смид (1999), в большинстве случаев работа с сопротивлением более полезна, чем работа против него. “Вы не победите огонь с помощью огня — вы победите его с помощью воды”. Она предлагает не тратить на

сопротивляющихся членов группы слишком много сил в попытке преодолеть сопротивление. От ведущего требуется позволить им выразить свой гнев по поводу того, что им приходится участвовать в группе, а после этого оставить их в покое и продолжить работу.

Застенчивость

Довольно трудно найти в публикациях по групповой психотерапии информацию о застенчивых клиентах и способах работы с ними, посколь-ку застенчивость рассматривается просто как недостаточная сформированность социальных навыков. Поэтому многие склонны считать, что достаточно научить их новым формам поведения, и их робость исчезнет сама по себе. Во многих случаях это справедливо, но, тем не менее, очень важно понять причину их застенчивости. Человек может быть застенчивым по многим причинам, включая неблагоприятную обстановку в доме, недостаток внимания со стороны взрослых, особенности темперамента, социальную изоляцию как самого младшего в семье или в классе, крайне тяжелый опыт в раннем возрасте (физическое или сексуальное насилие), насилие или жесткий контроль со стороны братьев или сестер и/или сверстников, задержку в развитии или физические недостатки, которые препятствуют нормальным позитивным взаимоотношениям. По любой из этих причин робкий человек чувствует себя более комфортно в роли наблюдателя, чем участника в социальных взаимодействиях.

В группах с небольшим количеством участников каждому участнику обычно уделяется много времени и внимания. Такая обстановка может привести к возрастанию тревожности робкого клиента (негде отсидеться, незакого спрятаться). А, если к этому добавить настойчивое стремление руководителя точно следовать этическим нормам и уделять равное внимание всем членам группы, становится понятным, что созданная ведущим обстановка расценивается как невыносимая.

Р. Смид (1999) предлагает некоторые рекомендации по работе с застенчивыми членами группы:

Очень важно понимать чувства застенчивого клиента. В небольших группах гораздо труднее быть незаметным, чем в жизни.

Во время процедуры отбора ведущему следует обратить внимание на то, чтобы робкий клиент не был единственным застенчивым участником в группе. Например, можно включить в группу двух таких людей. Если в группе окажется только один застенчивый участник, он будет чувствовать себя очень одиноко и не сможет принять полноправное участие в работе.

Планируя упражнения или задания необходимо так смоделировать ситуацию, чтобы робкий участник смог поработать с другим, более раскованным. Это позволит ему учиться на примере.

Необходимо быть очень осторожным при включении такого клиента в работу. В связи с этим, желательно употребляйте фразы типа “Сегодня еще не все высказались. Давайте попросим поделиться своими мыслями тех, кто еще не говорил, если они захотят”; “М., что ты думаешь по поводу нашего разговора?”; “А., с кем из присутствующих ты согласна?”

Не следует оказывать давления. В противном случае можно получить реакцию “мягкого” сопротивления (“Я не знаю”) или прямого отказа (“Я не хочу

об этом говорить”).

Нет необходимости напоминать застенчивому клиенту, что он обещал активно работать в группе. Это будет воспринято как давление, и он еще больше замкнется в себе.

Важно, чтобы ведущий следил за тем, как остальные члены группы общаются с застенчивым и пытался управлять этими взаимодействиями так, чтобы они соответствовали его чувствам, установкам и надеждам.

Как ни странно, но некоторые члены группы могут учиться у других, сохраняя при этом молчание. Поэтому необходимо постараться предоставить робкому участнику время для включения в работу. Таким людям необходимо несколько больше времени, чтобы справиться с новой и тревожной для них ситуацией. Многие из них испытывают трудности при установлении доверительных отношений с одними людьми и гораздо легче воспринимают что-нибудь новое от других людей. Следует дать застенчивому человеку время и возможность освоиться.

Нарушение конфиденциальности

Нарушение конфиденциальности представляет собой серьезную проблему, поскольку вся групповая работа основана на доверительных отношениях и, в частности, на убеждении, что никто из группы не расскажет остальным о том, что происходит на занятиях. Без доверия не будет самораскрытия. Без самораскрытия не будет и групповой работы. Люди, имеющие проблемы с доверием, очень настороженно относятся к другим. Для таких участников группа представляется весьма ненадежным местом.

Проблема важности сохранения конфиденциальности более подробно будут обсуждаться ниже. Вместе с тем, есть смысл акцентировать внимание на следующих рекомендациях:

Следует привлекать всех участников группы к обсуждению последствий нарушения конфиденциальности. Это снимет налет таинственности с проблемы и позволит клиентам почувствовать себя причастными к решению такого важного вопроса.

В случае нарушения конфиденциальности необходимо позволить участникам открыто выразить свой гнев, разочарование и обиду. Каждый имеет полное право высказаться по поводу происшедшего. Члены группы должны почувствовать, что ведущий разделяет их чувства по данному поводу и неукоснительно следуете выработанным правилам.

Если один участник группы обвиняет другого в разглашении сведений о работе в группе, необходимо обязательно рассмотрите этот вопрос на сессии. Это очень важно, и такое обсуждение может многому научить членов группы. Алгоритм обсуждения примерно таков – пусть одна сторона поделится своими сведениями, потом следует попросить другую сторону объяснить ситуацию со своей точки зрения. Затем дать возможность каждому высказаться по поводу ситуации и предложить свой вариант решения проблемы.

Группировки

Группировки – это небольшие подгруппы или пары членов, которые приходят в группу с уже установившимися отношениями, либо устанавливают какие-то свои отношения в процессе занятий. Как уже отмечалось выше, следует

избегать включения в группу людей, уже связанных определенными отношениями, будь они положительными или отрицательными (лучших друзей или злейших врагов). Однако далеко не всегда можно заранее понять, что отдельные кандидаты в группу принадлежат какому-либо “кругу лиц с общими интересами”.

Группировки по своей природе имеют обособленный характер и могут отрицательно сказаться на процессе создания доверительной атмосферы и сплоченности группы. С другой стороны, они могут оказывать и благоприятное влияние на группу в целом, поскольку предполагают достаточно сильное чувство сплоченности.

Обычно внутри группы группировки образуются по законам социометриии, а именно между людьми, которые высоко оценивают друг друга по тем или иным критериям. Формирование группировок, иногда называемое “кучкованием”, обычно происходит на начальном этапе групповой работы. Желая получить признание со стороны значимых для них членов группы, участники группы начинают ориентироваться на них.

Причины возникновения группировок могут быть самыми разнообразными: стремление быть принятыми в их социальной роли и статусе (например, крайне важно для детей среднего и старшего школьного возраста), легкость налаживания коммуникации (например, психологически гораздо проще взаимодействовать на равных с одним, двумя или тремя, чем с семью или восемью), социальной невостребованностью и сильной потребностью быть идентифицированными со значимыми другими (например, если ребенок хочет, чтобы его считали “крутым”, он будет одеваться, разговаривать, действовать и вести себя как “крутой”, и стремиться быть принятым в круг “крутых”).

Иногда между членами какой-то группировки и всеми остальными разгорается конфликт. Разрешая такие конфликты, можно создать действительно сплоченную атмосферу в группе. Как ни странно, но именно в конфликтной ситуации часто ведущий может сформировать чувство общности, которое разрушит существующие барьеры. Как отмечает Р. Смид (1999) “важнее использовать группировки для уничтожения барьеров, чем пытаться разъединить или не замечать их.”.

Помимо этого в группе могут быть люди, которым трудно устанавливать доверительные отношения. Они могут противостоять давлению со стороны группировки, пытаясь установить индивидуальные отношения с руководителем группы, вместо того, чтобы включиться в группировку или создать собственную. Кроме того, не следует забывать и о том, что между членами группы может возникнуть неприязнь. Она может быть следствием разницы в возрасте, в социально-экономическом статусе, в статусе внутри субкультуры или следствием других реальных или вымышленных различий.

Ниже приведены некоторые рекомендации, которые помогут ведущему группы добиться равного участия в работе всех участников и уменьшить влияние группировок.

Если ведущий заметил, что некоторые члены группы начинают совместно противостоять остальной группе, надо попробовать разъединить их. Лучше всего рассадить их так, чтобы члены намечающейся группировки сидели по-

рознь. Этот прием хорош в самом начале и предотвращает консолидацию группировки.

При выполнении упражнений или заданий можно разбить группу по парам так, чтобы в одной паре оказался участник из группировки и участник, в нее не входящий. Иногда член группы может не входить в группировку только потому, что он никому не известен. Работа в парах поможет ему поближе познакомиться с другими участниками.

Если реальные или надуманные различия начинают мешать участникам работать над своими проблемами, необходимо обсудить данный момент с группой.

Споры и ссоры

Споры являются нормальным явлением в групповой работе, поскольку в межличностном общении часто возникают различные мнения по обсуждаемым вопросам. Некоторые люди не владеют ни вербальными способами работы с несогласием, ни методами разрешения конфликтов. Споры в группе – это очень сильный инструмент. Во-первых, они могут использоваться для того, чтобы обучить членов группы конструктивным методам разрешения конфликтов. Во-вторых, в спорах проявляются сильные эмоции – та энергия, на которой основано взаимодействие между участниками. Ведущий может использовать эти эмоции для углубления взаимоотношений между клиентами для определения их собственной позиции или для стимулирования попытки разобраться с собственными мыслями и чувствами. В-третьих, спор дает возможность научить участников групповой работы принимать чужую точку зрения и соответствующим образом относиться к различию во взглядах, мнениях и убеждениях.

В тех редких случаях, когда спор перерастает в драку или другую форму физического насилия, например, опрокидывание стульев или бросание предметов, необходимо немедленно вмешаться ради безопасности всех членов группы. В большинстве групп существует правило “не драться”, и оно должно быть тут же применено. Драка может негативно воздействовать на всех членов группы, а не только на драчунов. Например агрессивные подростки (например, малолетние правонарушители или условно освобожденные) особенно склонны к такому поведению. В таких группах с самого начала должны быть приняты четкие правила относительно драк. Некоторые подростки могут умышленно начать драку, чтобы быть отчисленными из группы (побочная выгода), поэтому ведущему нужно сделать так, чтобы данное последствие не служило основанием для манипулирования.

Очень важно использовать различия во мнениях членов группы для целей обучения. Если ведущий видите, что некоторые члены группы придерживаются противоположных взглядов по какой-то проблеме или имеют сильно отличающиеся мнения по какому-то вопросу, можно попросить их открыто высказать свои мысли, а затем предложить остальным поддержать одну из сторон или высказать собственную точку зрения.

Плач

Плач – это естественный физиологический процесс, один из способов облегчения психологической боли. Часто встречаются люди (особенно дети и невротики) менее эмоционально устойчивые, чем остальные, которые хуже

умеют контролировать себя. Поэтому они довольно часто плачут во время групповой работы. Однако, чем взрослее и “здоровее” они становятся, тем лучше они начинают управлять своими эмоциями. К сожалению, в процессе социализации люди становятся способными подавлять достаточно сильные эмоции. Иногда люди так хорошо научаются владеть собой, что никогда не позволяют себе плакать в присутствии окружающих. В любой группе можно встретиться с разнообразными способами выражения эмоциональной боли. Одни участники групповой психотерапии могут просто расплакаться, а другие могут безостановочно рыдать в течение нескольких минут.

Следует ожидать, что обсуждение утраты близких и другие индивидуальные травматические события с большой вероятностью вызовут у людей слезы. Например, к числу таких тем у подростков можно отнести раннюю беременность, разрыв любовных отношений, развод родителей. Чем глубже рассматриваются затронутые проблемы, и чем выше уровень доверия в группе, тем легче бывает участникам группы дать волю слезам.

Поскольку плач – это естественный способ облегчения эмоциональной боли, следует знать, как можно использовать эту ситуацию для развития группы.

Ниже приведены некоторые рекомендации по работе с такими ситуациями.

• Необходимо попробовать определить, вызван ли плач действительно сильными эмоциональными переживаниями или же это просто попытка разжалобить кого-то. Вполне возможно, что клиент использует плач специально, для того, чтобы его пожалели и обратили на него внимание. Иногда определить истинную причину плача не так просто. Однако, если кто-то из членов группы плачет слишком часто, и ведущий чувствует, что он начинает “выжимать слезу”, ему не следует потворствовать такому поведению.

• В большинстве случаев плач действительно вызывается сильными переживаниями. Когда один из членов группы начинает плакать, ведущему необходимо спросить, не хочет ли он поделиться своими чувствами. Не надо ждать, что он сделает это самостоятельно. Если клиент не склонен рассказывать всем о своих чувствах, следует предоставить ему право справиться со своими чувствами самостоятельно. Иногда слезы возникают спонтанно, и клиент может быть не готов к разговору.

• Если человек буквально задыхается от рыданий, необходимо позволить ему поплакать некоторое время и затем обсудить с остальными участниками групповой работы, что значит переживать такой страх, обиду, потерю или что-либо еще. Когда клиент успокоится и захочет говорить, надо предоставить ему полное внимание.

• Ведущему необходимо следить за временем, оставшимся до конца занятия. Если кто-то из участников начинает плакать в самом конце занятия, руководитель может, например, сказать: “Н., я понимаю, как сильно тебя это огорчило. Давай поговорим об этом после занятия”. Тем самым ведущий даст понять всем участникам психотерапии, что никто из них не уйдет с групповой встречи в расстроенных чувствах, и покажет, что они могут свободно выражать свои чувства в любое время. Это отвечает потребностям каждого.

• На занятия всегда должны быть салфетки или бумажные носовые платки. Перед началом занятия ведущий может положить упаковку в центр круга или так, чтобы она была доступна каждому. Это покажет всем членам группы, что группа – это место, где можно плакать, не опасаясь неприятных последствий.

Помимо проблем, описанных выше, ведущий группы может столкнуться и с другими сложными ситуациями, и, возможно, ему потребуется осваивать новые способы групповой работы, которые помогут распределять внимание между всеми членами группы.

Установки на подготовительном этапе психотерапии

Как уже отмечалось, до начала групповой работы желательно провести несколько предварительных встреч (собеседований) или индивидуальных психотерапевтических сессий. Относительно индивидуальных сессий, предшествующих групповой терапии, в терапевтической практике наблюдается широкий диапазон вариаций. Некоторые терапевты, встретившись с клиентом раз или два во время отборочных собеседований, больше не проводят с ним индивидуальных встреч, в то время как другие продолжают проводить индивидуальные сессии до того момента, когда клиент начинает работать в группе. Чтобы собрать семь-восемь клиентов (минимальное число, необходимое для начала работы группы), порой требуется несколько недель. И чтобы снизить вероятность потери более ранних кандидатов, терапевту следует периодически встречаться с каждым из них.

Некоторые терапевты проводят с клиентом несколько индивидуальных сессий, главным образом с целью сформировать отношения – поскольку это иногда помогает удержать клиента в группе на ранних, зачастую разочаровывающих этапах терапии. И. Ялом (2000) считает, что чем чаще терапевт встречается с клиентами до их вступления в группу, тем ниже вероятность досрочного прерывания ими курса. Здесь важным являются процессы идентификации с терапевтом – ведь одна из главных целей индивидуальных предгрупповых сессий заключается в формировании терапевтического альянса. Многие практикующие психотерапевты убеждены, что заниматься во время этих сессий главным образом сбором анамнеза — не лучший способ использования терапевтического времени (клиент непроизвольно начинает думать, что анамнез является в терапии самым главным). Кроме того, весь действительно важный и актуальный материал все равно проявится в обстановке групповой работы.

Совершенно очевидно и вполне оправдано, что в ходе предгруппового собеседования или собеседований должна быть достигнута одна и самая главная цель: *подготовить клиента к групповой терапии.* Кроме того, в ходе подготовительной процедуры должны быть выполнены следующие задачи: рассеять недоразумения, предвзятые представления, нереалистичные страхи и нереалистичные надежды; предугадать возможные проблемы будущей группы и по возможности смягчить их; предложить клиентам когнитивную структуру, которая поможет им эффективно участвовать в работе группы.

Предвзятые представления клиентов по поводу групповой терапии

Определенные предвзятые представления и страхи по поводу групповой терапии, как показывает практика, появляются регулярно. Об этом надо не за-

бывать даже, если клиент о них и не упоминает. Терапевту все равно следует заострить на них внимание как на потенциальных проблемах.

К наиболее распространенным ошибочным представлениям относятся три категории заблуждений клиентов: 1) групповая терапия непредсказуема или чревата недостаточным контролем личности над ситуацией, 2) групповая терапия не так эффективна, как индивидуальная, поскольку эффективность прямо пропорциональна вниманию, полученному от терапевта; 3) пребывание в группе, которая состоит из многих человек, страдающих значительными эмоциональными нарушениями, само по себе вредно ("Можно заразиться!").

Эти ошибочные представления иногда порождают неадекватные ожидания, которые могут как неблагоприятно сказаться на ходе групповой терапии, так и существенно снизить вероятность успешного исхода.

В дополнение к этим предвзятым представлениям оценочного характера, еще одним препятствием для клиентов, как отмечает И. Ялом (2000), часто становятся ошибочные представления о процедуре и нереалистические страхи, связанные с межличностными отношениями в группе.

Одним из самых базовых и глубоко укорененных страхов, которые испытывают люди, приступающие к групповой терапии является страх, что они обязаны будут самораскрываться и признаваться в постыдных прегрешениях и фантазиях перед чужими людьми. Нередко обнаруживается ожидание критической, насмешливой, ядовитой или унижающей реакции со стороны других участников (например, в фантазиях или сновидениях это может выглядеть как Страшный суд, который проводит суровый, лишенный всякого сострадания трибунал). Кроме того, состояние тревожного ожидания перед началом групповой терапии может приводить тревоге, связанной с ранним социальным, групповым или внутрисемейным опытом клиента.

Тесно связано с ужасом перед насильственными признаниями беспокойство по поводу соблюдения конфиденциальности. Еще одно типичное беспокойство клиентов, приступающих к групповой терапии, заключается в страхе перед психическим заражением. Они опасаются, что тесное общение с другими клиентами сделает их еще более неадаптивными.

Типичные проблемы психотерапевтических групп

1. Одним из серьезных источников растерянности и уныния клиентов на ранних стадиях функционирования группы является субъективно воспринимаемая несовместимость целей. Клиенты порой не в состоянии найти соответствие между целями группы (такими, как целостность группы, построение атмосферы доверия и фокусировка на взаимодействии и конфронтации) и их собственными индивидуальным целями (облегчение страданий). Какое отношение, гадают они, имеет обсуждение моих личностных реакций на других участников к симптомам, от которых я страдаю: тревоге, депрессии, фобиям, импотенции и бессонице?

2. Высокая сменяемость состава на ранних этапах работы группы является, как уже было продемонстрировано, одним из самых существенных препятствий для формирования эффективно работающей группы. Терапевт, начиная с самого первого контакта с клиентом, должен работать против нерегулярной посещаемости и преждевременного прерывания терапии. Этот вопрос в групповой

терапии стоит более остро, чем в индивидуальной, поскольку в рамках индивидуальной терапии проблема пропусков сессий и опозданий может с пользой исследоваться и прорабатываться. Что же касается группы, особенно на ранних стадиях ее работы, то тут нерегулярность посещений приводит к разочарованию и разобщению участников. Перед группой как целым стоит так много неотложных задач, что сопротивление, выражаемое через физическое отсутствие, может нанести ей особенно существенный урон.

3. Групповая терапия, в отличие от индивидуальной, зачастую не приносит незамедлительного облегчения. Клиенты испытывают разочарование — от того, что не получают на первых собраниях достаточно “эфирного времени”, а иногда их тревога дополнительно обостряется тревогой, сопровождающей выполнение их главной групповой задачи, заключающейся в прямом межличностном взаимодействии. Терапевту следует предвосхищать эти фрустрации и беспокойства и уделять им внимание в ходе подготовительной процедуры.

4. Образование подгрупп и внегрупповое общение — часто называемые ахиллесовой пятой групповой терапии — возможны на любой стадии функционирования группы. Детально этот сложный вопрос будет рассмотрен в главе 12. Пока достаточно подчеркнуть, что терапевт может приступить к формированию норм группы, касающихся образования подгрупп, еще во время самых первых контактов с клиентами.

Руководство группой: стиль руководства

Стиль руководства. К. Левин со своими коллегами выделили три стиля руководства группой: авторитарный, демократический и попустительский.

Авторитарный стиль. Все виды поведения клиентов в группе определяются руководителем (психотерапевтом). Он дает задания, побуждает к действию, критикует или поощряет, разъясняет, руководит дискуссией и т. п. Психотерапевт при этом стиле — самый активный и авторитарный участник работы группы.

Демократический стиль. Деятельность группы определяется коллективным разумом. Психотерапевт направляет деятельность группы через дискуссию, групповое решение, а сам занимает позицию активного партнера.

Попустительский стиль. Психотерапевт полностью устраняется от руководства группой и занимает роль наблюдателя или беспристрастного комментатора. В крайних случаях он только задает наводящие вопросы, но не дает советов и не оценивает ход событий.

Специально проведенные исследования показывают, что оптимальный стиль руководства в психотерапевтической группе – демократический. Однако опытные психотерапевты знают, что стиль руководства может меняться в зависимости от психологического климата и экстраординарных ситуаций, которые нередко возникают в группе. В таких случаях авторитарное руководство может быть более эффективным, чем позиция невмешательства. Существует определенная закономерность: чем более сплочена группа, тем менее активен и авторитарен руководитель. Во всяком случае даже при полном, казалось бы, невмешательстве в работу группы опытный психотерапевт никогда не теряет контроля над группой и держит нити управления в своих руках.

Личность руководителя. Определенное влияние на эффективность руководства группой оказывают личные качества психотерапевта. Этому вопросу посвящено огромное количество литературы. Не вызывает сомнения и тот факт, что, для того чтобы стать неформальным лидером, нужно обладать определенными личностными качествами. Ясно также и то, что ни одна, даже самая яркая, черта личности еще не может определять личность, а тем более ее лидерские качества.

Тем не менее С. Славсон (1962) выделяет следующие основные качества, которые, по его мнению, необходимы для лидера: *уравновешенность, рассудительность, зрелость, сила Я, высокий порог возникновения тревоги, восприимчивость, интуиция, эмпатия, богатое воображение, решительность, желание помочь людям, терпимость к фрустрации и неопределенности.*

К. Рудестам (1990) к специфическим лидерским качествам относит: *энтузиазм, умение убеждать и подчинять себе окружающих, уверенность в себе и ум*.

Функции руководителя. Психотерапевт в группе обычно играет одну из следующих поведенческих ролей: эксперта, катализатора, дирижера, активного партнера.

Эксперт обычно комментирует поступки и диалоги участников, стараясь связать ситуации, возникающие *здесь и теперь,* с ситуациями и проблемами из повседневной жизни. Чрезмерное увлечение ролью комментирующего эксперта может нарушить групповой процесс и превратить терапевтическую группу в учебный класс.

В роли ***катализатора*** психотерапевт, по образному выражению М. Фиберта (1968), "как бы держит перед группой зеркало для того, чтобы участники могли видеть свое поведение". Используя свой профессионализм и интуицию, а главное, такие качества, как искренность и эмпатия, психотерапевт в роли катализатора стимулирует к действию *здесь и теперь,* помогает наладить обратную связь и быстрое реагирование участников группы на создаваемые ситуации.

В роли ***дирижера*** психотерапевту обычно приходится выступать на первых этапах формирования группы или в трудных ситуациях, когда участники группы заходят в тупик. Тупиковая ситуация в группе обычно сопровождается повышением уровня тревожности. Умеренная тревожность является хорошим терапевтическим фактором. Задача психотерапевта в роли дирижера состоит в том, чтобы вывести группу из тупиковой ситуации, все время сохраняя невысокий уровень тревожности.

В группах с попустительским стилем руководства психотерапевт выступает обычно в качестве ***активного партнера***, образцового участника. В этой роли он может олицетворять образец открытости, аутентичности и на своем примере продемонстрировать процесс самораскрытия. Пример самораскрытия терапевта положительно влияет на поведение участников группы, подталкивая их к подражанию, но здесь психотерапевту, как ни в какой другой роли, необходимо соблюдать чувство меры, так как интимное самораскрытие лидера может грубо нарушить групповой процесс.

Этические принципы работы группового терапевта

Краеугольным камнем любой профессии является профессиональная этика. Психологи, работающие с любыми категориями клиентов, оказывают на их личность сильное влияние, и потому обязаны следовать определенным этическим правилам. Ниже обсуждаются некоторые профессиональные вопросы, которые возникают в процессе практического применения этических правил.

Правило 1. Предоставление клиенту полной информации

Соблюдение прав личности означает, что психолог может работать с клиентом только с его согласия. К детям это относится в той же степени, что и ко взрослым. Относительно несовершеннолетних, которые не имеют права принимать самостоятельные решения – более употребим термин желание, а не согласие. Строго говоря, для участия ребенка в группе необходимо получить согласие его родителей.

Групповые психотерапевты должны соответствующим образом подготовить потенциальных или новых членов группы. Принимая решение об участии в группе, как дети, так и взрослые должны получить информацию о целях и задачах группы, о том, что планируется в ходе работы, что может произойти, что ожидается от них, от руководителя и от других членов группы, и только зная все это, они могут дать или не дать согласие на участие в работе группы. Детям, в силу их возраста, не всегда легко понять, что такое групповая работа и что от них ожидают. Задача ведущего — объяснить им все существенные моменты так, чтобы они были им понятны.

Групповой психотерапевт должен в обязательном порядке :

♦ ознакомить участников с процедурой отбора, организацией групповой работы, предполагаемыми результатами, способом оплаты (если это необходимо) и процедурой завершения работы. Объяснение должно осуществляться в терминах, соответствующих уровню развития членов группы, теме и целям групповой работы;

♦ иметь и предоставлять по требованию официальный документ, в котором должна быть подтверждена его квалификация и должно быть указано, каким именно видом групповой работы он имеет право заниматься;

♦ сообщить о том, что ожидается от членов группы и ведущего, об их правах и ответственности;

♦ описать цели групповой работы как можно более полно, включая информацию о том, чьи это цели (руководителя группы, организации, родителей, законодательные, общественные и т.п.) и о роли членов группы в определении этих целей;

♦ вместе с членами группы оценить риск возможных изменений в жизни участников, которые могут произойти в результате групповой работы, и помочь им понять, готовы ли они к таким изменениям;

♦ проинформировать членов группы о необычных или экспериментальных процедурах, которые могут применяться в процессе групповой работы;

♦ объяснить как можно более подробно, какие услуги могут, а какие не могут быть предоставлены в рамках предлагаемой групповой работы;

♦ объяснить необходимость обеспечения полного психологического присутствия каждого участника группы на каждом занятии. Они должны выяснить, не употребляют ли кандидаты в группу какие-либо наркотики или меди-

цинские препараты, которые могут повлиять на их работу в группе. Они должны запретить любое употребление алкоголя и/или нелегальных наркотиков во время занятий и настоятельно рекомендовать не употреблять перед занятием алкоголь или наркотические вещества (разрешенные или запрещенные), которые могут повлиять на их физическое и психологическое присутствие на занятии;

- выяснить, пользовался ли кандидат в группу услугами других психологов или психотерапевтов. Если он в данный момент пользуется услугами профессионального психотерапевта (консультанта), руководитель группы должен предложить ему информировать своего терапевта о предполагаемом участии в групповой работе;
- четко информировать членов группы о правилах, регламентирующих возможность получения консультации между занятиями;
- при определении уровня оплаты должны приниматься во внимание финансовые возможности и место жительства кандидатов в группу. Члены группы не должны платить за занятия, на которых отсутствует психотерапевт, а правила оплаты занятий, пропущенных членом группы, должны быть четко определены. Оплата участия в групповой работе может оформляться в виде договора между членом группы и психотерапевт на определенный период времени. Групповой психотерапевт не должен повышать плату за свои услуги во время действия данного договора. В случае, когда установленная плата за услуги не подходит кандидату в группу, психотерапевт должен помочь ему найти аналогичные услуги за приемлемую цену.

Правило 2. Отбор участников

Очень важно провести тщательный отбор участников группы. Особенно это касается детской и подростковой группы, поскольку дети особенно уязвимы и ранимы. Им трудно абстрагироваться от возможных негативных аспектов групповой работы, таких как жестокость других детей, тяжелые воспоминания о семейных трагедиях или возможное разглашение сугубо личных сведений за пределами группы. В эмоциональном плане дети, как правило, плохо подготовлены к работе с собственными переживаниями, особенно, если это сильные и внезапные чувства. А такие переживания возникают в групповой работе очень часто. Многие дети еще не умеют справляться со своими сильными эмоциями, с направленной на них агрессией, с необходимостью перестраивать свое поведение. Кроме того, им бывает трудно понять, почему они не подходят для работы в группе, и они могут тяжело переживать отказ. Все это делает процедуру отбора кандидатов в группу наиболее серьезной частью предварительной подготовки.

Как отмечает Р. Смид, даже если ребенок отчаянно нуждается в терапевтической помощи, групповая работа может быть ему противопоказана. Его проблемы могут быть слишком серьезными и требовать такого внимания, которое невозможно обеспечить при групповой работе. Присутствие такого ребенка в группе может затормозить развитие группы и ухудшить его собственное состояние. Если потребности одного ребенка в группе требуют значительных сил ведущего, то их просто не хватит на остальных. Такие ситуации лучше прогнозировать заранее, до начала групповой работы. Исключение ребенка из группы

в процессе работы может сильно травмировать не только его, но и остальных участников.

В конечном итоге, именно ведущий отвечает за подбор кандидатов. Более того, неудачный подбор группы может повлечь и юридическую ответственность, если в результате групповой работы состояние кого-либо из членов группы резко ухудшится. Поэтому ведущий должен быть единственным лицом, принимающим решение о включении кого-либо в состав группы.

Групповой психотерапевт может провести собеседование с кандидатами в группу. Насколько это возможно, терапевт должен отбирать в группу тех людей, чьи цели и потребности соответствуют задачам группы, кто не будет мешать или препятствовать групповой работе, и чье состояние не ухудшится в результате групповой работы. Информирование о группе осуществляется в процессе отбора. Отбор может быть организован различными способами, например:

- ♦ индивидуальное собеседование;
- ♦ групповое собеседование;
- ♦ письменное анкетирование.

Правило 3. Конфиденциальность

Конфиденциальность — это важнейшее условие любой групповой работы, как с детьми, так и с взрослыми. Откровенность и самораскрытие возможны только в том случае, когда члены группы уверены в собственной безопасности, а без самораскрытия не может быть успешной групповой работы.

Несмотря на то, что конфиденциальность необходима для защиты частной жизни клиента от нежелательных воздействий, иногда возможно ее нарушить для сохранения благополучия самого человека или других членов группы.

Участники группы должны знать, что в некоторых случаях терапевт как ведущий имеете право вынести информацию за пределы группы. К этим случаям относятся прежде всего следующие:

- ✓ если кто-то из членов группы планирует нанести или наносит своими действиями вред себе, другим людям или окружающей обстановке;
- ✓ если кто-то из участников сообщит о жестоком обращении с ним или другими людьми;
- ✓ если правоохранительные органы требуют от вас материалы или сведения об участниках группы в случае совершения ими какого-либо правонарушения.

Групповой психотерапевт должны защитить членов группы, ясно определив, что подразумевается под конфиденциальностью и почему она необходима, а также описав трудности, связанные с ее соблюдением. Перед началом работы следует объяснить клиентам, что конфиденциальность не может быть гарантирована на все 100%. Клиенты любого возраста вполне способны понять это, если объяснить им профессиональные обязательства психотерапевта в открытой и доброжелательной манере и на понятном им языке.

Групповой психотерапевт должен:

♦ предпринять шаги для защиты членов группы, определив условия конфиденциальности и ее ограничения. В случае, когда состояние члена группы представляет опасность для него самого, других или группы в целом, психотерапевт обязан предпринять соответствующие меры или сообщить об этом в со-

ответствующие инстанции;

- подчеркнуть важность соблюдения конфиденциальности и определить соответствующие правила, касающиеся всех членов группы. Перед началом групповой работы членов группы следует предупредить об обязательности соблюдения этих правил и затем необходимо неоднократно напоминать об этом в ходе групповой работы. Тем не менее, следует четко разъяснить, что полную конфиденциальность гарантировать невозможно;
- информировать членов группы о проблемах, связанных с обеспечением конфиденциальности в условиях группы. Для того, чтобы повысить уровень ответственности членов группы и уменьшить вероятность такого рода нарушений, психотерапевт может привести примеры того, как конфиденциальность может быть нарушена непреднамеренно. Психотерапевт должен проинформировать членов группы о возможных последствиях умышленного нарушения конфиденциальности;
- гарантировать, если это возможно, конфиденциальность только со своей стороны и не отвечают за нарушения со стороны членов группы;
- обсудить право записывать занятия на видео- или аудионосители, если на то есть предварительное согласие членов группы и при условии информирования их о том, каким образом эти материалы будут использованы в дальнейшем;
- при работе с несовершеннолетними определить пределы конфиденциальности;
- проинформировать членов группы, принудительно направленные в группу, обо всех отчетах, которые он обязан предоставить в соответствующие инстанции;
- хранить все записи о членах группы (письменные, аудио-, видео- и т.п.) таким образом, чтобы обеспечить их конфиденциальность;

Правило 4. Добровольность/принудительность участия

Процесс самосовершенствования предполагает добровольное участие. Личностный рост нельзя осуществить в принудительном порядке. Однако существует ряд учреждений, например реабилитационные, медицинские центры или центры психологической помощи, в которые клиента принудительно направляют для оказания терапевтической помощи. Работая в таких группах, психотерапевт обязан относиться к таким людям так же, как и к добровольным участникам. Принудительно направленные в группу клиенты должны знать, что они обладают такими же правами (и обязанностями), что и остальные члены группы, за исключением права покинуть группу. В связи с этим, необходимо использовать каждую возможность, чтобы помочь этим людям выработать собственные цели, свои способы взаимодействия, и работать с ними по тем же правилам, что и с остальными.

Групповой психотерапевт должен:

- сделать все возможное для того, чтобы как в добровольных, так и в принудительных группах все участники дали согласие на работу в группе на основе их полного информирования;
- предпринимать все усилия для того, чтобы работа в группе принудительно направленных участников приобрела добровольный характер;

♦ информировать о последствиях отказа участников принимать полноценное участие в групповой работе.

Правило 5. Выход из группы

Каждый член группы, за исключением принудительно направленных, имеет право покинуть группу до того, как закончится совместная работа. Поскольку выход из группы может отрицательно сказаться как на уходящем, так и на оставшихся членах группы, психолог обязан заранее обговорить все моменты, связанные с этой возможностью. Лучше всего заранее объяснить правила досрочного выхода. Каждый член группы должен понимать, что его решение покинуть группу повлияет на остальных, и что в случае принятия такого решения он должен сообщить вам об этом заранее. Иногда сама возможность прийти перед выходом из группы на занятие, поделиться своими переживаниями и сказать “до свидания” помогает клиенту преодолеть страх перед решением трудных проблем и продолжить занятия. Даже если клиент примет окончательное решение уйти, такая процедура поможет ему утвердиться в собственном решении, а другим поможет адекватно пережить сложившуюся ситуацию.

Итак, в случае, если член группы принимает решение покинуть ее до окончания работы, необходимо помочь ему сделать это оптимальным образом:

♦ процедуры выхода из группы должны быть обсуждены психотерапевт со всеми членами группы либо до начала работы во время собеседования, либо на первом занятии группы;

♦ групповой психотерапевт обязаны проинформировать членов группы о возможных последствиях преждевременного выхода из группы;

♦ в идеальном случае групповой психотерапевт и член группы должны совместно определить степень полезности или бесполезности для последнего продолжения групповой работы;

♦ члены группы имеют безусловное право покинуть группу в назначенный срок, если оговоренный испытательный период оказался неудовлетворительным;

♦ члены группы имеют право покинуть ее, но очень важно сообщить им, что они должны заранее информировать о своем решении психотерапевт и остальных членов группы;

♦ психотерапевт должен обсудить с членом группы, решившим преждевременно покинуть ее, возможный риск такого решения;

♦ групповой психотерапевт перед тем, как участник группы покинет ее, может, если необходимо, обсудить с ним причины его желания оставить группу;

♦ психотерапевт должен вмешаться, если остальные члены группы используют чрезмерное давление для того, чтобы заставить члена группы продолжить работу.

Правило 6. Сдерживание и принуждение (границы жесткости ведения группы)

Если это необходимо, ведущий может вести себя достаточно жестко. Сдерживание и принуждение являются частью групповой работы. Следует особо подчеркнуть, что ведущий должен уметь использовать соответствующее терапевтическое принуждение для того, чтобы не дать группе уйти от рассматри-

ваемых вопросов или от необходимости решения актуальных для участников проблем. Однако не следует увлекаться такими методами. Именно психотерапевт должен пресекать все попытки чрезмерного давления членов группы друг на друга. Кроме того, он должен противостоять любой физической или вербальной агрессии, если она может нанести вред кому-либо из участников.

Физическая агрессия в группах может начинаться вполне "дружелюбно" – например, простое перебрасывание мяча может перерасти в швыряние его в противника. Такое поведение должно быть немедленно прекращено, а проявление ярости отработано на занятии. Если агрессия носит вербальный характер, можно использовать эту ситуацию для того, чтобы научить членов группы выражать свое раздражение более достойными способами, чем крик, обзывание или другие агрессивные действия. Поскольку групповая работа – это арена эмоций, лучше не выпускать ситуацию из-под контроля, и в любом случае необходимо избегать ситуаций, которые могут привести к физическим или психологическим травмам.

Таким образом, групповой психотерапевт, чтобы соблюсти это правило, а именно обеспечить максимально возможную защиту членов группы от физического насилия, угроз, принуждения и чрезмерного давления должен:

- четко различать разницу между "терапевтическим давлением", которое является частью групповой работы, и "чрезмерным давлением", которое не является терапевтическим;
- помнить, что цель групповой работы заключается в том, чтобы помочь участникам найти их собственные ответы, а не заставить их выполнять то, что группа считает правильным;
- проявлять осторожность и не принуждать участников изменяться в тех направлениях, которые субъективно воспринимаются ими как нежелательные;
- вмешиваться в работу группы во всех случаях чрезмерного давления или попыток со стороны членов группы заставить других участников делать что-то против их воли;
- вмешиваться в работу группы в тех случаях, когда кто-нибудь в группе пытается выразить свою агрессию в виде физического насилия, способного нанести вред другому члену группы или самому себе;
- вмешиваться в работу группы в тех случаях, когда кто-либо в группе прямо оскорбляет другого члена группы или неадекватно выражает свою неприязнь к нему.

Правило 7. Система ценностей ведущего при работе в группе

Психолог часто несет ответственность за формирование у клиентов определенной системы ценностей. Однако существуют самые разные мнения насчет того на какие системы ценностей необходимо ориентировать клиентов. Иногда психотерапевт силой пытается навязать то, что кажется ему правильным. Например, можно требовать от участников группы таких способов общения, которые неприемлемы для клиентов, выросших в другой социокультурной среде.

В процессе работы в группах психотерапевт так или иначе должен с уважением относиться к проявлению культурных, национальных, религиозных, мировоззренческих, половых и других различий между ними. Чуткость к при-

нятым в семейном и культурном окружении человека ценностям, знание культурных различий и умение оптимально применять эти знания на практике составляют неотъемлемую часть групповой работы.

Групповой психотерапевт, осознавая свои собственные ценностные установки и потребности и понимая, что они могут оказывать влияние на групповую работу, должен:

- ♦ избегать навязывания своей системы ценностей членам группы, они могут сообщить о своих убеждениях, если считают, что это необходимо для групповой работы;
- ♦ сознавать, что в каждой группе существуют негласные нормы поведения, которые следует обязательно довести до сведения всех кандидатов в группу прежде, чем они решат принять в ней участие. (Например, непосредственно выражать свои чувства, быть прямым и честным, делиться с остальными личными переживаниями, учиться доверять, развивать межличностные взаимодействия, принимать решения только за себя.);
- ♦ следовать закону о том, что нельзя решать свои личные и профессиональные проблемы за счет членов группы;
- ♦ не пытаться использовать группу для собственной психотерапии;
- ♦ осознавать свои ценностные установки и предпочтения и уметь проявлять их, учитывая культурологические особенности групп;
- ♦ понимать, что они так же, как и другие, обладают психологическими стереотипами (предвзятое отношение к возрасту, недееспособности, этнической и расовой принадлежности, полу, религии или сексуальным предпочтениям) и прилагать усилия к тому, чтобы они меньше влияли на групповой процесс. Таким образом они смогут защитить личные права и достоинство всех членов группы.

Правило 8. Непредвзятость

Непредвзятость означает умение ведущего осознавать свои симпатии к отдельным клиентам, но при этом работать так, чтобы это не мешало им одинаково хорошо учитывать потребности и нужды всех остальных. Совершенно естественно, что одни члены группы вызывают большую симпатию, чем другие. Однако для ведущего группы абсолютно недопустимо демонстрировать свои предпочтения и выделять любимчиков. Необходимо также предоставлять равные возможности для самовыражения всем членам группы. Психотерапевт должен уметь управлять своим временем, чтобы не получилось так, что основное внимание уделяется общительным и открытым клиентам, в то время как более замкнутые и стеснительные остаются в тени.

Исходя из этого правила, групповой психотерапевт, стремясь к одинаково уважительному отношению ко всем членам группы с учетом их индивидуальности, должен:

- ♦ понимать и уважать различия (культурные, расовые, религиозные, возрастные, половые, физические и др.), существующие между членами группы;
- ♦ следить за своим поведением в отношении отдельных членов группы и помнить о возможных пагубных последствиях фаворитизма или особых отношений с одними членами группы в ущерб остальным. Вполне понятно, что групповой психотерапевт будут выделять некоторых участников, однако все

они заслуживают равного внимания;

♦ предоставлять равные возможности всем членам группы, пытаясь включить в работу молчаливых детей, поощряя их попытки включиться в общение и предотвращая монополизацию и пустые разговоры.

♦ если группа большая, психотерапевт может пригласить другого профессионального психотерапевт в качестве соруководителя.

Правило 9. Двойственные взаимоотношения

Двойственные отношения возникают в тех случаях, когда помимо отношений “психолог–клиент” существуют и другие отношения между ведущим и членами группы. Например, ведущий может одновременно являться учителем, знакомым или родственником члена группы. Двойственность приводит к неравноправности отношений, уменьшает объективность и мешает такому клиенту работать наравне с другими.

Каждый член группы нуждается в доверительных отношениях с ведущим, но их вряд ли можно создать, если клиент и руководитель связаны опытом других отношений. Даже “ опытные” клиенты редко способны видеть только то, что происходит “здесь и теперь”, абстрагируясь от опыта предыдущего общения, тем более трудно ожидать такого поведения от “свежих” клиентов.

Двойственные отношения могут существовать и между членами группы с теми же негативными последствиями для групповой работы. Например, взаимоотношения родных братьев или сестер являются скорее семейными, чем групповыми и могут помешать им в групповой работе. Необходимо всячески стремиться избегать подобных ситуаций.

Групповой психотерапевт должен:

♦ избегать двойственных отношений с членами группы, поскольку они могут повлиять на их объективность и профессиональные суждения, либо затруднить члену группы возможность полноправно участвовать в работе;

♦ не стремиться использовать свою профессиональную роль и преимущества руководителя группы для установления и развития личных или социальных контактов с членами группы в течение всего времени групповой работы;

♦ избегать использовать свои профессиональные отношения с членами группы для своей личной выгоды ни во время групповой работы, ни после ее завершения;

♦ исключить всяческие сексуальные отношения с членами группы и рассматривать их как неэтичные;

♦ не предоставлять профессиональные услуги в обмен на услуги со стороны членов группы;

♦ не привлекать в свои группы членов своих семей, родственников, подчиненных или близких друзей;

♦ обсудить с участниками возможные отрицательные последствия интимных отношений между членами группы;

♦ в случае, если групповой психотерапевт является одновременно преподавателем, обучающим технике группового консультирования, и ведущим группы, в которой в рамках этого курса принимают участие его студенты, он не может оценивать академическую успеваемость студентов в зависимости от их

участия в группе. При этом ведущий обязан разделять учебные задачи и задачи групповой работы и давать возможность студентам решать самим, в какой степени им раскрываться на группе и когда останавливаться при обсуждении своих проблем;

- не допускается навязывание чьих-либо частных консультационных или терапевтических услуг членам группы, с которой работает психотерапевт.

Правило 10. Использование техник и приемов

При использовании некоторых психологических приемов также могут возникнуть определенные этические проблемы. Прежде чем использовать любую методику, психотерапевт должен ясно понять ее теоретические основания и рационально обосновать необходимость ее применения. Можно применять в своей работе только те приемы, которым специально учили, или делать это под руководством более опытного специалиста. Кроме того, необходимо соизмерять свои действия с восприимчивостью клиента. Например, если психотерапевт хочет использовать методику, которая может вызвать сильные эмоции, он должны точно знать, что делать с возможной сильной реакцией клиента, как управлять реакцией других членов группы и как обратить эти переживания на их пользу. В противном случае лучше повременить с такими упражнениями до тех пор, пока он не получит достаточную подготовку.

А, если брать специфические условия, то, например, даже прекрасное владение методами работы со взрослыми совсем не означает, что их можно применять в детских и подростковых группах. Например, одна из техник гештальттерапии как “пустой стул” часто используется для того, чтобы помочь клиенту пережить расставание с любимым человеком. Однако, как отмечает Р.Смид,– вряд ли это будет уместно в работе с детьми. Такое переживание может иметь позитивные последствия для подростков старшего возраста, но малышам сама идея разговора с кем-то отсутствующим может быть просто непонятна. С другой стороны, применение этой техники в работе с детьми среднего возраста может оказать на них слишком сильное эмоциональное воздействие.

Таким образом, групповой психотерапевт может использовать только те методики, которыми он хорошо владеет. Все остальные он имеет право применять только под руководством супервизора, если придерживается того что он:

- должен уметь сформулировать теоретические положения, на которые он опираются в своей работе, и уметь обосновывать свои действия;
- должен соответствовать сложности и силе воздействия используемой им техники терапевтического вмешательства;
- должен помнить о необходимости адаптировать свои методики для того, чтобы они соответствовали уникальным требованиям различных культурных и этнических групп.
- должен помогать членам группы переносить полученные в группе знания в повседневную жизнь.

Правило 11. Выработка целей

Многие клиенты, особенно дети, не не всегда способны ставить перед собой цели – ни краткосрочные, ни долгосрочные. Ведущий должен помочь им научиться ставить реалистичные личные цели и работать в направлении их достижения. Это правило касается и умения вырабатывать групповые цели. Ес-

ли они смутны и неясны, работа на занятиях не будет эффективной.

Групповой психотерапевт должен помогать членам группы выработать личные цели участия в группе с тем, чтобы:

♦ использовать все свое умение и помочь членам группы сформулировать конкретные цели групповой работы ясным и понятным для них языком;

♦ в процессе групповой работы помочь членам группы оценить степень продвижения к их личным целям и помочь пересматривать их, если это необходимо;

♦ помочь членам группы определить, в какой степени их личные цели могут быть достигнуты в рамках конкретной группы.

Правило 12. Консультации между занятиями

В практике групповой работы могут возникать ситуации, когда член группы нуждается в дополнительных встречах с ведущим вне группы. Иногда такой запрос может исходить и от самого клиента. В этом случае психотерапевту необходимо заранее объяснить участникам, что вне группы могут обсуждаться только его личные проблемы, требующие особой конфиденциальности, но не проблемы, которые могут быть рассмотрены во время групповой работы. Тогда члены группы не смогут использовать индивидуальные встречи с вами для того, чтобы избежать работы над своими проблемами на группе. Например, клиент ведет себя на занятиях крайне агрессивно. Если, вопреки вышеизложенным правилам, психотерапевт начнет работать с ним между занятиями, то тем самым он лишает группу возможности проработать данную ситуацию, в то время как проработка ситуации внутри группы позволит интенсифицировать групповой процесс, который даст возможность остальным участникам выразить свои чувства и мнения по поводу грубого поведения этого человека, а самому клиенту – получить необходимую обратную связь по поводу собственного поведения.

В связи с этим, групповой психотерапевт, стремясь разработать и объяснить участникам правила проведения консультаций между занятиями, должен:

♦ следить за тем, чтобы отдельные члены группы не использовали консультации между занятиями для решения вопросов, которые относятся к теме группы и должны обсуждаться на групповых занятиях;

♦ побуждать участников выносить вопросы, обсуждаемые на консультациях между занятиями, на групповые встречи, если эти вопросы относятся к теме работы группы;

♦ обращаться за консультациями или за помощью, если возникают этические вопросы или трудности, которые мешают им эффективно вести группу;

♦ обращаться за соответствующей профессиональной помощью при наличии у них проблем личного характера или возникновении конфликтов, которые могут помешать им профессионально выполнять свою работу;

♦ обсуждать случаи из своей практики только для получения профессиональных консультаций или в целях обучения;

♦ информировать членов группы о том, будут ли индивидуальные консультации конфиденциальны.

Правило 13. Окончание групповой работы

Суть этого правила в том, что ведущий должен внимательно следить за развитием группы и своевременно завершить групповые занятия. Групповая работа обычно ограничена по времени и должна быть спланирована так, чтобы закончиться до того, как участие в группе потеряет для ее участника всякий смысл. Во временных группах участники группы заранее знают, что через какое-то время занятия прекратятся. В проблемных группах клиенты остаются до тех пор, пока они не разберутся со своими проблемами. В любом случае психотерапевту необходимо заранее предупредить членов группы о скором окончании занятий и помочь им выработать планы дальнейших действий. Пожалуй, для всех членов группы очень важен способ завершения работы. Момент завершения групповой работы так же, как и момент преждевременного ухода участника из группы, предоставляет ведущему хорошую возможность научить клиентов прощаться и прекращать отношения.

Таким образом, психотерапевт с тем чтобы обеспечить своевременное завершение работы группы в случае, если количество занятий не оговорено заранее, должен:

- постоянно говорить членам группы об их достижениях и периодически предлагать им подвести итоги и оценить свой опыт, полученный в результате групповой работы;
- способствовать тому, чтобы участники становились все более независимыми от группы.

Правило 14. Оценка состояния группы и завершающие действия

К моменту окончания групповой работы участники уже гораздо лучше осознают свои мысли, чувства и действия. Они собираются применять на практике усвоенные знания, новые формы поведения и получают необходимое подкрепление на занятиях группы. Но вместе с окончанием групповой работы исчезает и поддержка, и атмосфера безопасности. Поэтому очень важно запланировать встречу группы примерно через 3-4 недели после окончания занятий. Такую встречу можно рассматривать в качестве завершающего акта работы, где терапевт может проверить состояние клиентов и, при необходимости, оказать дополнительную помощь.

Групповой психотерапевт, согласно этому правилу должен:

- понимать важность непрерывного отслеживания состояния группы и помогать участникам оценивать свои достижения;
- оценить групповую работу в целом на последней встрече или перед завершением работы;
- следить за своим поведением и понимать, что оно может являться образцом для участников.

Встречу ведущего с участниками группы после завершения ее работы можно проводить как общее собрание, как систему индивидуальных встреч, либо как объединение того и другого. Цель таких встреч – определить: степень достижения индивидуальных целей каждым участником; эффект от групповой работы для каждого из участников; необходимость дополнительной помощи отдельным членам группы. Каждому члену группы при необходимости должна быть предоставлена возможность личной встречи с психотерапевтом.

Правило 15. Помощь других специалистов

Иногда, уже после включения участника в группу, могут обнаружиться непредвиденные обстоятельства, требующие направления клиента к другим специалистам. Например, кто-то из участников группы может неожиданно высказать серьезные намерения покончить жизнь самоубийством. В этом случае психотерапевт должен в индивидуальном порядке выяснить реальность такой угрозы, сообщить об этом близким и направить клиента к психиатру. Или, если, например, девочка-подросток признается психотерапевту в том, что она, возможно, беременна, ему надо убедить ее сообщить об этом родителям и пройти медицинское обследование. Кроме того, ей может понадобиться помощь со стороны психотерапевта, специализирующегося на работе с беременными подростками.

Если потребности конкретного члена группы не могут быть удовлетворены в рамках темы предлагаемой работы, групповой психотерапевт должен:

♦ рекомендовать данному участнику обратиться за помощью в другую профессиональную службу;

♦ знать о местных психологических службах, в которые они могут направить членов группы за соответствующей помощью;

♦ при необходимости помочь члену группы найти соответствующую психологическую службу.

Правило 16. Профессиональная компетентность группового консультанта

Нарушением этических норм для группового консультанта является использование недостаточно хорошо усвоенных и отработанных приемов и методов. Например, двухдневный семинар по технике психоанализа или гештальт-терапии не может дать достаточных знаний и практических навыков для применения этих методов в групповой работе.

Групповая работа является одной из наиболее сложных форм психологической работы и требует постоянного профессионального совершенствования ведущих. Непрерывное обучение и профессиональный рост – прямая обязанность групповых психотерапевтов. Для поддержания высокого уровня компетентности необходимо участвовать в работе профессиональных ассоциаций, повышать свой образовательный уровень и всячески стремиться к расширению связей между психологами и другими специалистами, способными оказать профессиональную поддержку. Без постоянного самосовершенствования психотерапевт может очень скоро оказаться неспособными оказывать адекватную психологическую помощь клиентам.

Групповой психотерапевт должен профессионально совершенствоваться в течение всей своей деятельности. Это является его профессиональным долгом. Для обновления знаний и совершенствования профессиональных навыков групповой психотерапевт должен:

♦ заниматься своим образованием, иметь постоянную практику и принимать участие в мероприятиях по повышению профессиональной квалификации;

♦ быть в курсе научных исследований и новых разработок, относящихся к групповой терапии.

Литература

Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия.– Мн., 1997.– С. 312-320.

Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика.– М., 1990.– 368 с.

Рутан Дж., Стоун У. Психодинамическая групповая психотерапия.– СПб., 2002.– С.34–48.

Славсон С.Р. Группа сложных девочек// Знаменитые случаи из практики психоанализа/ Сборник.– М., 1995.–С. 255–287.

Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками.– М., 1999.– С. 17-66, 239-252.

Харин С.С. Искусство тренинга. Заверши свой гештальт.– Мн., 1998.– С. 11-26.

Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии.– СПб., 2000.– С. 274-277, 296-304, 304-334.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Различные направления психотерапии используют групповое движение и группу как своего рода экспериментально-исследовательскую лабораторию для моделирования и анализа целого класса социально-психологических явлений: внутригрупповых и межгрупповых. Однако несмотря на очевидные расхождения основных психологических школ в трактовке групповых процессов, в понятийном аппарате каждой из них, можно выделить то общее, что объединяет их — это предмет исследования, которым является группа.

В современной западной и отечественной социальной психологии существует несколько типологий групп, каждая из которых имеет свои методологические, теоретические и методические основания.

Основные типы исследовательских ориентаций межличностных отношений

К одной из таких типологий можно отнести разработанную Б. Лабином и У. Эдди (1970) классификацию групп в соответствии с ***исследовательской ориентацией человеческих отношений***. Они выделяют три типа ориентации: а) *личностную и межличностную*, б) *групповую* и в) *межгрупповую* (таблица 1).

Как отмечает С.С. Харин (1998), данный подход, несомненно, полезен при создании и планировании тренинговых программ с учетом таких конкретных систем взаимодействия, как “субъект-субъект”, “субъект-группа”, “группа-группа”. 0н дает возможность достаточно четко выбрать средства и подобрать ситуации, позволяющие участникам групповой работы обогатить свой опыт, приобрести новые навыки взаимодействия в условиях тренинговых групп конкретной ориентации.

Таблица I

Основные типы исследовательских ориентации межличностных отношений

Ориентация	Групповые и индивидуальные эффекты	Виды групп и лабораторный опыт
Личностная и межличностная	Большая открытость и прямота в отношениях к себе и другим (сокращение защитных и игровых типов поведения), увеличение способности обучаться у своего собственного поведения (расширение осознанности потенциалов своего роста), увеличение осознанности чувств и аттитюдов. Увеличение коммуникаций с другими людьми чувств и отношений, которые мешают удовлетворяющим и эффективным контактам, их исследование (работа по творческому разрешению конфликтов).	Т-группы, упражнения на соревнование и сотрудничество, групповые наблюдения, конфликтные модели, многократная стимуляция лояльности, конструирование концептуальных моделей
Внутрирупповая	Увеличение способности действовать в группе в ситуации с различными видами группового психологического климата, включая и те, в которых проблемой является национальность или раса (получение обратной связи на индивидуальный стиль поведения и метод работы); использование субъективных чувств и переживаний для понимания происходящих в группе процессов (приобретение ощущения большей свободы в групповой ситуации). Понимание стадий группового развития (лидерство и членство в группе, оперативные группы, бригады, классы).	Т-группы, ролевой анализ, собрания и большие группы, совместное конструирование отношений, отношения помощи, создание концептуальных моделей, упражнения на групповое принятие решений
Межгрупповая	Влияние на поведение субъекта, когда его группа взаимо-	

	действует с другой группой (степень его лояльности в межгрупповой деятельности); диагностика и сознавание интрагрупповых проблем, вызванных интергрупповой работой (испытание эффекта различного рода социальных и расовых взаимоотношений). Исследование межгрупповых совещаний в ситуации соревнования и сотрудничества (соответствует отношениям между отделами в фирме), изучение изменений в отношениях между группами, рассмотрение влияния увольнений в условиях соревнования и сотрудничества (определение, концептуализация и противостояние конфликту)	

Классификация психокоррекционных групп

К.Рудестам (1990) предлагает типологию групп (таблица 2), исходя из таких важных условий функционирования коррекционных групп, как ***степень осуществления руководителем ведущей роли в структурировании и функционировании группы и степень эмоциональной стимуляции*** в противоположность рациональному мышлению.

Таблица 2

Классификация психокоррекционных групп по функции руководителя и эмоциональной стимуляции

Группы	Центрированные на руководителе	Центрированные на участнике
Рациональные	Группы тренинговых умений	Т-группы
Аффективные	Группы встреч Гештальтгруппы Группы телесной терапии Психодраматические группы Группы танцевальной терапии Группы терапии искусством	Т-группы Группы встреч

Данная классификация, по мнению С.С. Харина (1998), имеет отчасти условный характер. В ее рамках наблюдается определенная алогичность, поскольку группы тренинга умений и группы встреч оказались в обеих графах таблицы. Однако в этом нет ничего удивительного. Напротив, эта классификация представляет собой наглядный пример того, насколько порой неустойчива и трудноразличима граница между типами групп. Группы встреч, в зависимости от стратегических установок руководителя, могут быть классифицированы как центрированные на участниках или же на самом руководителе.

Американский психолог Дж. Джибб (1972), хорошо понимая условность деления групп и, в связи с этим, трудность контрастной классификации, положил в основу своей типологии также не совсем четкий критерий: ***степень близости конкретной группы к психотерапевтической группе*** (один полюс) или ***к группам с традиционным обучением*** (другой полюс).

Вместе с тем, на взгляд С.С.Харина (1998), наиболее важным критерием является ***ориентация на члена тренинговой группы как на субъекта изменений, учения, личностного роста*** и т. п. Этой ориентации соответствует типология групп, которую предложили П. Бэйченен и Дж. Рейсел (1972). В основу данной типологии ими была положена категория “Я”, а типы групп дифференцируются по характеру источника, из которого участник тренинга получает информацию о своем “Я”.

“Я-Я” отношения. Это в основном тип групп личностного роста, где прорабатывается интерперсональный (внутриличностный) контекст. К таким группам можно отнести, в частности, гештальт-группы, группы транзактного

анализа, синанон-группы и группы, частично работающие по методу "эзален эклектик".

“Я –Другие” отношения. Это группы, в которых основной акцент делается на межличностных отношениях Участники побуждаются к расширению свой опыт через экспериментирование и анализ стиля индивидуальной коммуникативной деятельности, преимущественное использование средства межличностного общения, формирование способности ориентироваться на партнере при организации процесса коммуникации. К таким группам относятся прежде всего группы тренинга общения, психологической компетентности в общении и отчасти тренинга управленческих навыков у руководителей.

“Я – группа” отношения. Этот тип тренинговых групп базируется на модели внутригруппового; взаимодействия. Участник групповой работы рассматривается как член конкретной социальной общности. Предметом анализа выступают вопросы, связанные с его групповым участием. К этому типу, можно привести психоаналитически ориентированные группы, тэвистокские группы и пр.

“Я – организация” отношения. Эти группы обычно ориентированы на моделирование и изучение опыта межличностного взаимодействия при межгрупповом соревновании, конфликте, кооперации.

“Я – профессия” отношений. Для данного типа группы характерно рассматрение индивид как представителя конкретной профессии в качестве субъкта групповой работы. В ходе тренинговых мероприятий в основном осуществляется рефлексия всего комплекса ощущений, чувств, мыслей, связанных с профессией.

Типология групп, которую предложили П. Бэйченен и Дж. Рейсел, оказалась достаточно плодотворной. Поскольку принцип, положенный в ее основание – категория “Я”, – позволяет сделать данную типологию открытой системой за счет введения в нее все новых и новых, взаимодействующих с “Я” подсистем.

С.С. Харин (1998) считает важным дополнить эту типологию системой отношений *“Я – мир”* и тем самым обогатить областью экзистенциальных проблем бытия человека, разрешением проблем поиска смысла жизни. Наряду с этим, настаивает С.С.Харин, следует включить в данную типологию и систему отношений *“Я – Бог”*, отражающую огромнейший пласт человеческого существования, истории, культуры.

Все указанные выше системы взаимодействия объединяет два момента. Первый – это то, что они так или иначе связаны с внутригрупповым и межгрупповым взаимодействием., Даже в тех случаях, когда речь идет об отдельной личности, особенности ее внутриличностных взаимодействий (например, частей “Я”) так или иначе могут проецироваться и реализоваться во внутригрупповой коммуникации. Второй момент связан с групповой формой работы, в рамках которой разворачивается взаимодействие в этих системах.

Таким образом, группа, групповые феномены являются непременным атрибутом социально-психологического обучения.

Виды психокоррекционных групп

До сих пор не существует однозначной типологии психологических групп. Даже среди профессионалов в области образования, психологии и психотерапии такие термины как группа поддержки, групповая терапия, групповое консультирование и групповое руководство не имеют однозначного толкования. Эта же неоднозначность понимания и трактования распространяется и на классификацию психокоррекционных групп.

С нашей точки зрения, наиболее удачной является типология, принятая Ассоциацией специалистов по групповой работе Американской психологической ассоциации, подразделяющая группы на: ***рабочие*** (группы, созданные специально для решения какой-то конкретной непсихологической задачи), ***обучающие, консультационные, психотерапевтические*** (таблица 3).

Рабочие группы

К этому типу относятся все группы, участники которых заняты какой-то общей деятельностью или работают над принятием совместного решения. Роль руководителя в группах такого рода состоит в том, чтобы использовать законы групповой динамики для более быстрого и более эффективного достижения намеченной цели. К этому типу групп, в частности, относятся разнообразные оргкомитеты, рабочие совещания, дискуссионные группы и т.п. Примером может быть как группа детей или подростков, разрабатывающая план проведения Новогоднего праздника, так и студенты, работающие над совместным учебным проектом.

Обучающие группы

Обучающие группы обычно формируются в учреждениях системы образования или различных детских, молодежных образовательно-воспитательных и социально-педагогических центрах. В подобной работе акцент ставится на способах решения проблем, характерных для данной аудитории, и на выработке соответствующих социальных навыков. Целью проведения такого рода групп является профилактика возможных

Таблица 1.

Типы групп и их основные характеристики

Основные характеристики	Рабочие группы	Обучающие группы	Консультационные группы	Психотерапевтические группы
Конечная цель групповой работы	Постановка и решение конкретной задачи	Обучение конкретным психологическим навыкам с целью профилактики	Решение психологических проблем через организацию взаимодействия участников	Глубинные личностные изменения
Средства достижения цели	Процесс принятия решения	Процесс познания	Эмоциональное погружение	Эмоциональное погружение
Основной предмет группового обсуждения	Содержание и способы решения конкретной задачи	Содержание конкретной сферы знаний и конкретных социальных навыков	Процесс взаимодействия участников друг с другом	Процесс личностных изменений
Состав участников	Все желающие, количество -значения не имеет	Все желающие, количество -значения не имеет	Малая группа, сформированная на основе отбора	Малая группа, сформированная на основе отбора
Время работы	Необходимое для решения поставленной задачи	Необходимое для решения поставленной задачи	3-6 месяцев	Не ограничено
Основная роль и функции ведущего	Управление конфликтами, стимулирование мозгового штурма и принятия решений	Трансляция знаний	Работа с проблемами участников группы	Работа с проблемами участников группы
Конфиденциальность	Не обязательна	Не обязательна	Обязательна	Обязательна
Ведущие групп	Широкий круг специалистов	Педагоги, социальные работники, психологи	Профессиональные психологи, прошедшие специальную подго-	Психотерапевты, имеющие специальную подготовку и опыт

			товку	групповой работы
Примеры	Рабочие совещания, дискуссионные группы, оргкомитеты и пр.	Специально созданные учебные группы профессионального самоопределения, полового воспитания и пр.	Психологические группы, работающие с проблемами развода родителей, утрат, агрессивного поведения и пр.	Психотерапевтические группы, работающие с глубинными личностными проблемами

психологических проблем и отклонений. В связи с этим членам группы предоставляется информация по конкретным проблемам и оказывается помощь в принятии эффективных решений и выработке адекватного стиля поведения. Фактически – это тематический семинар с элементами тренинга. Ведущий такой группы должен ориентироваться на развитие у участников определенных социальных умений, при этом, безусловно, в группе должна быть атмосфера сплоченности и доверительности, что обеспечивает также и личностный рост участников.

Такие группы обычно проводятся с большим количеством участников. Примером могут служить группы, участники которых осваивают приемы общения и навыки эффективного межличностного взаимодействия.

Консультационные группы

Этот тип групп, обычно называемый "групповым консультированием", существенно отличается от упомянутых выше. Консультационные группы ориентированы на процесс, в то время как предыдущие два типа групп ориентированы на содержание. Основным инструментом достижения цели является процесс межличностных отношений внутри группы, все проблемы решаются в процессе взаимодействия, совместных переживаний и совместного обсуждения того, что происходит в группе "здесь и теперь". Такие группы рассматривают обычные, но, тем не менее, сложные жизненные вопросы, решение которых требует специфических навыков и опыта, например, проблемы развода родителей, взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, ситуации нетрагических потерь, навыки общения и нормализация самооценки. Обычно подобные группы создаются в школах или психологических центрах.

Психотерапевтические группы

Психотерапевтические группы нацелены на решение серьезных психологических проблем и ставят целью глубокие изменения в личностной сфере и в поведении участников (таблица 6). К этой категории относятся группы лиц с асоциальным и противоправным поведением или терапевтические группы детей, переживших травмирующие жизненные события (например, смерть близких или насилие) и пр. Подобного рода группы обычно создаются в специализированных психолгических центрах или клиниках. Ведущий психотерапевтической группы должен предварительно пройти курс специальной подготовки.

Как уже отмечалось между названными тиапми групп существуют различия. Эти различия обусловлены тем, что рабочие и обучающие группы ориентированы на содержание, в то время как консультационные и психотерапевтические группы ориентированы на процесс.

Термин ***содержание*** характеризует проблемы, которые поднимаются

Таблица 4.

Сравнение различных типов групповой психотерапии

Параметры	Поддерживающая групповая терапия	Аналитически ориентированная групповая терапия	Психоанализ групп	Деловая групповая терапия	Поведенческая групповая терапия
Частота	1 раз в неделю	1—3 раза в неделю	1—5 раз в неделю	1—3 раза в неделю	1—3 раза в неделю
Длительность	До 6 мес.	1—3 года	1—3 года	1—3 года	До 6 мес
Первичные показания	Психотические и невротические расстройства	Невротические расстройства, пограничные состояния, расстройства личности	Невротические расстройства, личностные расстройства	Невро-и психотические расстройства	Фобии, пассивность, сексуальные пробле мы
Беседа для индивидуального скрининга	Обычно	Всегда	Всегда	Обычно	Обычно
Содержание беседы	Первично– факторы окружающей обстановки	Жизненная ситуация в настоящем и прошлом, внутригрупповые отношения и внегрупповые отношения	Первично – прошлый опыт, внегрупповые отношения	Первично – взаимоотношения в группе, редко – события в прошлом с расстановкой акцентов	Специфические симптомы с фокусированием на их причине
Перенос	Одобряется позитивный перенос для обеспечения лучшего функционирования	Вызывается позитивный и негативный перенос и он анализируется	Вызывает невроз переноса и анализируется	Создаются позитивные отношения, негативные чувства анализируются	Создаются позитивные отношения, исследование переноса не проводится
Сны	Не анализируются	Анализируются часто	Анализируются и одобряются всегда	Анализируются редко	Не применяются
Зависимость	Одобряется внут-	Одобряется внутри-	Не одобряется	Одобряется внут-	Не одобряется

	ригрупповая зависимость, члены в значительной степени созависят от лидера	групповая зависимость, зависимость от лидера варьируется	внугригрупповая зависимость, зависимость от лидера варьируется	ригрупповая зависимость, зависимость От лидера не одобряется	внутригрупповая зависимость; сильная опора на лидера
Активность терапевта	Усиление существующей защиты, активность, дает советы	Защита, заставляющая сомневаться, активность, дает советы или личностные реакции	Защита, заставляющая сомневаться, пассивность, не дает советы, без личностных реакций	Защита, заставляющая сомневаться, активность, дает личностные реакции, а не советы	Создание новых защит, активность и директивность
Интерпретация	Интерпретация бессознательных конфликтов отсутствует	Интерпретация бессознательных конфликтов	Обширная интерпретация бессознательных конфликтов	Интерпретация текущих поведенческих паттернов	Не используется
Основные групповые процессы	Универсализация, тестирование реальности	Связь, перенос, тестирование реальности	Перенос, обсуждение, катарсис, тестирование реальности	Отреагирование, тестирование реальности	Связь, подкрепление, обусловливание
Социализа ция вне группы	Одобряется	В основном не одобряется	Не одобряется	По-разному	Не одобряется
Цели	Лучшая адаптация к окружающей действительности	Умеренная реконструкция личностной динамики	Обширная реконструкция личностной динамики	Разрушение поведения через механизм сознательного контроля	Ослабление специфической психиатрической симптоматики

и обсуждаются на группе. Содержание важно как основа, как первичный материал, который можно использовать в групповой работе для пересмотра и конструктивного изменения индивидуальных психологических установок и поведения. Однако работа в группах, ориентируемых на содержание, строится скорее по принципу “там и тогда”, чем “здесь и теперь”. Содержанием может быть и информация, и способ поведения, и практические навыки, и все прочее, вокруг чего может строиться групповая работа и процесс межличностного взаимодействия.

Термин ***процесс*** употребим, когда речь идет о взаимоотношениях между участниками группы. Для ведущего, который в своей работе ориентируется на процесс, важно прежде всего не то, что обсуждается, а то, что происходит между участниками, и какое значение это имеет в контексте общего развития группы. Он просит членов группы обращать внимание прежде всего на особенности их общения друг с другом и на собственные ощущения. Иными словами, процессом называется все то, что составляет область взаимоотношений в группе – мысли, чувства и поведение участников непосредственно на занятии. Такая сосредоточенность на процессе, на ситуации “здесь и теперь”, помогает участникам групповой работы научиться говорить о своих непосредственных мыслях и чувствах.

Способность управлять одновременно и содержанием, и процессом является наиболее ценным умением группового психолога или психотерапевта. Концентрируясь на процессе, участники группы учатся более открыто выражать собственные чувства и откликаться на чувства других, глубже понимать себя и собеседников, принимать и поддерживать друг друга “здесь и теперь”. Однако многие ведущие отдают предпочтение стилю работы с группой, ориентированному не на процесс, а на содержание. Причиной этого может быть недостаточная подготовка и непонимание важности рефлексии. Содержание очевидно и легко поддается контролю. Недостаточно опытный ведущий, которому сложно управлять непосредственными взаимоотношениями, может избегать работы на уровне процесса, поскольку такая работа чревата конфликтами, порождает сильные чувства, и, следовательно, требует специальных навыков. Кроме того, как отмечает Р. Смид (1999), психологи, ранее работавшие учителями, привыкают ориентироваться на содержание и с трудом воспринимают другой стиль работы.

Психолог, работающий с группой, всегда должны быть готов к тому, чтобы перейти от содержательной части обсуждения к работе с непосредственными взаимоотношениями в группе. Очень важно понимать, что ведущему стоит прежде всего работать с тем, что происходит непосредственно на группе, и лишь затем – над тем, что происходит с участниками за пределами группы и что происходило с ними в прошлом.

Модель тренинговых групп

История создания и развития групп тренинга тесно связана с именем психолога Курта Левина и целой плеяды его учеников. Занимаясь экспериментальной, а затем практической социальной психологией он пришел к выводу,

что люди в группе постоянно воздействуют друг на друга. Его динамическая “теория поля” заложила основы для изучения процессов “групповой динамики” и стала краеугольным камнем в создании групповой психотерапии.

Первая группа тренинга (Т-группа) возникла случайно. Несколько специалистов в области естественных наук, в число которых входил и Курт Левин), создали группу из деловых людей и бизнесменов, целью которой было совместное изучение основных социальных законов и “проигрывание” различных ситуаций, связанных с их применением. Помимо этого, эта группа была ориентирована на опыт самораскрытия и самоосознания с помощью получения обратной связи.

Группы быстро приобрели популярность в США (в частности, даже была создана национальная лаборатория тренинга (НЛТ) в г. Бетеле), а сам подход стал рассматриваться как новый эффективный метод обучения. Основными задачами Т-групп (или “групп тренинга базовых умений”) было обучение ее участников основным законам межличностного общения, умению руководить и принимать правильные решения в трудных ситуациях. Совершенно очевидно, что такие группы первоначально не были ориентированы на терапию.

Позднее Т-группы по своему целевому назначению стали делиться на *группы умений* (подготовка руководителей, деловых людей), *группы межличностных отношений* (проблемы семьи, секса) и *группы “сенситивности”* (группы, ориентированные на рост и самосовершенствование личности, преодоление нерешительности и т. п.). Однако, еще долгое время акцент в Т-группах делался на обучении здоровых людей таким ролевым функциям, как общение с начальством и подчиненными, выработка оптимальных решений в трудных ситуациях, поиск методов улучшения организаторской деятельности и т. п.

Этапы обучения

Родоначальники Т–групп считали, что “группа” – это реальный мир в миниатюре, со всем присущим ему многообразием и сложностью социальных связей. В ней существуют те же, что и “в жизни”, проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений и т. д. Тем не менее от реального мира Т–группа как всеже искусственно созданная лаборатория “человеческих отношений” отличается тем, что:

♦ в ней каждый может быть и экспериментатором, и предметом эксперимента;

♦ в ней возможно решение задач, которые неразрешимы в реальной жизни;

♦ занятия в группе предполагают “психологическую безопасность”, что обеспечивает “чистоту” эксперимента.

Чем ближе задачи Т-группы к решению вопросов роста личности, межличностных отношений и чем успешнее авторитарные методы руководства заменяются неавторитарными, демократическими, тем больше Т-группа (особенно ее сенситивный тип) приближается к группе встреч. Иногда границы между этими группами и вовсе стираются. И все же разница между Т-группой и группой встреч существует.

Прежде всего Т-группа учит тому, *как* учиться. Поскольку все члены группы вовлекаются в общий процесс взаимообучения, они в большей мере полагаются друг на друга, чем на руководителя. Таким образом, обучение является скорее результатом опыта самой группы, нежели разъяснений и рекомендаций руководителя.

Обучение тому, как учиться, включает в себя отдельные этапы: представление самого себя, обратная связь, экспериментирование.

Представление самого себя – это процесс самораскрытия. Наиболее эффективной моделью самораскрытия является "окно Джогари", названное так в честь его изобретателей Джозефа Лафта и Гарри Инграма (рис. 1).



Рис. 1. Окно Джогари

В соответствии с моделью "Джогари" можно представить, что каждый человек содержит в себе четыре зоны личности: арену, видимое, слепое пятно и неизвестное.

Арена – это зона человеческого Я, о содержании которой знает человек и знают другие. Это "пространство" личности, открытое и для самого себя, и для других людей.

Видимое – это то, что человек знает о себе, а другие нет (любовный роман, страх перед начальником и т. п.).

Слепое пятно – это то, что другие знают о человеке, а он сам – нет (привычка перебивать говорящего и т. п.).

Неизвестное – это то, что скрыто и от самого человека и от других. Сюда же включаются и скрытые потенциалы любой личности. Условно эта зона совпадает с зоной бессознательного.

"Окно Джогари" наглядно показывает, что расширение социальных контактов происходит прежде всего за счет увеличения зоны "арены". Когда участники любой группы встречаются впервые, "арена" обычно бывает небольшой. По мере того как растет взаимопонимание в группе, увеличивается доверие к партнерам, повышается степень самораскрытия, расширяется и "арена" каждого из ее участников.

Если в группе не удается создать атмосферу взаимопонимания, а уровень доверия друг к другу достаточно низок, то и эффект воздействия такой группы на ее участников бывает невысоким.

Вместе с тем процесс расширения "арены" вполне управляем. Для этого необходимо решение следующих задач обучения: говорить о себе; слушать других о себе; говорить с собой, слушать себя, понимать себя.

Обратная связь осуществляется в тех случаях, когда одни участники

группы сообщают о своих реакциях на поведение других с целью откорректировать модель их поведения. В свою очередь участники, получившие такой “сигнал” от других, имеют возможность самостоятельно откорректировать свое поведение.

Обратная связь в атмосфере искренности и взаимодоверия дает отдельным членам группы информацию об их “слепых пятнах”, обеспечивает лучшее понимание всеми участниками сути группового процесса.

Лучше, когда обратная связь проявляется эмоциональной реакцией на поведение партнера, а не критикой и оценкой самого партнера и его поведения. Как совершенно справедливо замечает В.Т. Кондрашенко (1997), лучше сказать: “Когда ты прервал меня, я разозлился”, чем “Невоспитанный ты человек”, и т. п.

Корректирующее воздействие обратной связи тем более эффективно, чем более единодушны участники группы в своей оценке поведения одного из партнеров.

Экспериментирование в группе основано на активном поиске различных вариантов поведения в одинаковых (или различных) ситуациях.

Такой поиск может быть успешным лишь в том случае, если экспериментирующие участники могут получить от группы ясную и точную обратную связь без страха за последствия своего поведения в той или мной ситуации.

Важным условием работы группы является сосредоточение внимания на принципе *здесь и теперь.* Этот принцип актуален для всех типов учебных в лечебных групп. Все реакции должны исходить из конкретной ситуации, а не носить характер повествования или назидания. Главным итогом группового процесса является внимание к непосредственному опыту и конкретным ощущениям.

Конечная цель Т-группы – научить ее участников применять полученные на занятиях знания и навыки в реальной жизни (на работе, в семье и т. п.).

Функции руководителя группы

Эффективный руководитель группы – тот, кто верит в групповую мудрость и способность участников самостоятельно выбраться из трудных ситуаций, которые они сами себе создают. Роль руководителя состоит в том, чтобы вовлечь участников в совместную работу по исследованию их взаимоотношений и поведения, организовать групповой процесс, а потом незаметно устраниться от директивного руководства.

Как отмечает В.Т. Кондрашенко (1997), общая ошибка всех руководителей Т-групп заключается в стремлении активно включиться в групповой процесс, “вытянуть” группу из тупиковой ситуации. В действительности такие действия руководителя только мешают группе реализовать свои резервные возможности.

Однако устраниться от руководства – не означает утратить контроль над ситуацией. Опытный руководитель, избегая очевидного руководства группой, всегда тем не менее остается центральной фигурой, тонко и ненавязчиво направляя процесс в нужное русло.

В тех случаях, когда работа в Т-группе ограничена во времени, меняется и роль ведущего. Руководитель такой “краткосрочной” группы должен быть более активен, чаще вступать в конфронтацию с участниками, обеспечивать обратную

связь.

Краткосрочная Т-группа должна проводится в более “жестком” (структурированном) режиме. В такой группе руководитель задает тон занятиям (дает конкретное задание, формирует ситуацию), а группа вырабатывает свой вариант решения. “Запланированность действий” хорошо зарекомендовала себя при решении различного рода конфликтных ситуаций.

Примером “неструктурированной” группы может служить так называемая тэвистокская модель группы (об особенностях этих групп мы уже писали ранее – авт.).

Напомним лишь то, что основное внимание в этих группах сосредоточивается на индивидуальном развитии и уникальности каждой личности. В тэвистокской группе в качестве допущения принимается, что высказывания одного участника и его поведение, отраженное в групповом зеркале, разделяются и другими участниками, а сама группа ведет себя как взаимосвязанная система, в которой целое оказывается чем-то большим, нежели сумма его частей. Руководителю в тэвистокской группе отводится пассивная роль. В то время как члены группы исследуют особенности собственного поведения, руководитель группы остается в тени.

Приобретение коммуникативных умений.

Целевое назначение Т-группы в психокоррекционном плане двояко: 1) самосовершенствование личности и 2) обучение умениям межличностного общения (коммуникативным умениям).

Коммуникативные умения в свою очередь включают: описание поведения (своего и партнера); коммуникацию чувств; активное слушание; обратную связь; конфронтацию.

Описание поведения **–** умение сказать о поведении другого без анализа его мотивов и без любого вида критики, как конструктивной, а тем более деструктивной (обвинений, оскорблений и пр.). Например, можно сказать: “Сергей, ты неряха” (оскорбление) или “Сергей, ты пролил чай и не вытер” (описание поведения). Умение высказаться в описательном ключе, а не в форме оценки – фундамент к умению правильно строить межличностные отношения.

Коммуникация чувств – умение ясно и четко сказать о своих чувствах. Внешний вид и жесты не всегда адекватно отражают чувства партнера. Румянец на щеках может свидетельствовать и быть выражением как удовольствия, так и проявлением гнева. Участники группы должны учиться передавать суть своих чувств таким образом, чтобы они были правильно поняты другими. Лучше всего научиться передавать свои чувства адекватными словами, не прибегая к непонятным и сложным метафорам. Например, можно вспомнить сцену объяснения в любви полковника тетушке Чарли. Вместо того, чтобы сказать “Я Вас люблю!”, он начал речь со слов “Мадам! Я старый солдат и не знаю слов любви . . .”.

Умение слушать. Случайно собравшиеся собеседники редко умеют слушать друг друга. Говорить всегда лучше, чем слушать. Карл Роджерс считал, что научиться слушать намного труднее, чем научиться говорить.

Существует понятие *активное слушание,* которое включает в себя ответственность за то, что человек слышит. Можно сделать вид, что слушаешь, а

можно активно, посредством подтверждений и уточнений вникать в суть услышанного. С активным слушанием связано другое понятие — *эмпатическое понимание,* которое объединяет способность слушать и умение передавать услышанное другому. Эмпатическое понимание означает умение не просто слушать, а правильно понять значение и смысл услышанного, уловить внутреннее состояние, истинные чувства говорящего.

Без умения активно слушать и понимать услышанное невозможен искренний и продуктивный диалог.

Конфронтация — одна из активных форм коммуникации, при которой действия одного человека направлены на то, чтобы заставить другого осознать, проанализировать или изменить свои межличностные отношения.

Умелая конфронтация требует чуткости к психическому состоянию оппонента и убежденности в своих контрдоводах. Как считает В.Т. Кондрашенко (1997), она будет более продуктивной, если ее инициатор соблюдает следующие условия диалога:

- устанавливает позитивные взаимоотношения и эмпатическое понимание с оппонентом;
- выражает конфронтацию в форме предположения или опроса, а не в форме категорического требования;
- говорит об особенностях поведения партнера, а не о его личности;
- приводит контрдоводы, которые содержат конструктивные и позитивные начала;
- вступает в конфронтацию прямо, честно, не искажая факты, намерения и чувства оппонента.

В свою очередь оппонент может извлечь пользу из конфронтации только в том случае, если он открыт для обратной связи и рассматривает спор как возможность исследовать себя.

Часто Т–группа, кроме функции научения, выполняет еще и функцию психического оздоровления. Это означает, что занятия в Т–группе делают ее участников более восприимчивыми к чужим чувствам и потребностям, позволяют глубже осознать себя и свое собственное поведение, помогают наладить адекватные межличностные отношения, повысить свою коммуникабельность, открытость, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства.

Модель групп встреч как терапевтической группы

Группы встреч в отличие от групп тренинга являются терапевтическими психокоррекционными группами.

Как уже отмечалось, существуют два основных направления в понимании психокоррекционных групп:

1. *Ориентация групповой работы на решение конкретных задач, отработку навыков межличностных отношений.* Руководитель не устраняется от лидерства полностью и нередко выступает в роли наставника, учителя, тренера. Сторонники этого направления более склонны работать с Т-группами или группами тренинга умений.
2. *Ориентация на гуманистический, демократический стиль руково-*

дства группой. Во главу угла ставится не автократичность руководителя, а чувство общности, аутентичности и открытости в отношениях между членами группы. Приверженцы этого направления более склонны работать с группами встреч, гештальт-группами. Большой вклад в развитие метода внес Карл Роджерс (“терапия, центрированная на клиенте”). Роджеровская концепция “встреч” содержит в себе прежде всего веру в потенциальные возможности личности на пути к самораскрытию и самосовершенствованию.

Местом рождения групп встреч можно считать Институт Эзалена в штате Калифорния (1962), а к родоначальникам этого оригинального гуманистического направления в психотерапии наряду с К. Роджерсом относят Ричарда Прайса, Мишеля Мерфи, Уильяма Шутца и др.

У. Шутц выделил следующие основные признаки группы встреч:

- открытость и честность в общении ее членов;
- осознание самого себя, своего *Я* (психического и физиеского);
- ответственность за себя и членов группы;
- внимание к чувствам;
- принцип *здесь и теперь.*

Открытость и честность. Достигается через реализацию такой групповой ценности, как самораскрытие. Группа встреч поощряет участников к раскрытию самих себя другими и тем самым дает им возможность установить доверительные отношения друг с другом.

Самораскрытие – сугубо интимный и трудный процесс. С другой стороны, целенаправленное и осознанное самораскрытие является признаком сильной и здоровой личности.

Сам процесс самораскрытия (эффект исповеди) заинтересованному эмпатизирующему слушателю приносит говорящему облегчение (катарсис). Существует такое мнение, что сокрытие и вытеснение значимых для личности внутренних переживаний приводит нередко к неврозам и психосоматическим заболеваниям.

Группа встреч поощряет к самораскрытию (к исповеди) не перед профессионалом (священником, психотерапевтом, врачом), что намного проще, а перед партнерами по группе. Опыт показывает, что иногда исповедоваться проще совершенно незнакомому человеку (дорожные встречи н т. п.). Однако спонтанное самораскрытие партнеру по группе по многим причинам не всегда приемлемо.

Самораскрытие становится возможным только при определенных условиях. Например, когда взаимоотношения между людьми строятся на основе взаимопонимания; когда тема самораскрытия связана с ситуацией, каким-то образом объединяющей людей; когда самораскрытие происходит не сразу, а постепенно, чтобы не ошеломить партнера.

К групповому понятию открытых и честных отношений очень близко стоит экзистенциальное понятие об *аутентичности.* Аутентичность следует понимать как умение быть в согласии с реальным течением жизненных событий. Аутентичная личность выражает себя спонтанно, не прибегая к защитным механизмам (“не играя роли”), открыто высказывая свои мысли и выражая свои чувства.

Осознание самого себя. Выражая свои истинные чувства и мысли, т.е. открываясь для других и используя обратную связь, участники группы могут посредством самоанализа более глубоко осознать самих себя.

Самоосознание начинается уже с того, что человек узнает о своих сильных и слабых сторонах. Далее можно попробовать проанализировать свои неудачные отношения с другими людьми, лицом противоположного пола, с группой и т. д.

Одним из действенных методов, при помощи которого группа стимулирует своих членов к самоосознанию, является *конфронтация*. Однако конфронтация может стать эффективной только в том случае, если между членами группы существует взаимопонимание, основанное на единстве цели. Группа искренне заинтересована помочь своему члену, а участник группы, в свою очередь, заинтересован в исследовании своих чувств и поведения.

Ответственность. Основной закон группы встреч, согласно мнения У. Шутца, заключается в том, что участники должны отвечать за поведение, которое они демонстрируют или от которого отказываются в группе.

Гуманистический подход к психотерапии основывается на уважении к клиенту, но вместе с тем предполагает, что члены группы должны отвечать за свое поведение как в группе, так и в реальной жизни. У. Шутц настаивал на том, что группа не должна защищать своих членов в сложной ситуации, а, наоборот, поощрять их к реализации собственных резервов и принятию самостоятельных решений.

Ответственность клиента за свое поведение не исключает полностью ответственности психолога за терапевтический процесс. В частности считается, что, как только групповой процесс сформировался и клиент активно вступил в него, ответственность за исход терапии с этого момента должен нести и психотерапевт.

Внимание к чувствам. Роль эмоционального фактора в эффективности любого психотерапевтического метода известна давно.

Как замечает В.Т.Кондрашенко (1997), подлинная психотерапия предполагает напряженный труд, требующий от обеих сторон не только высокой эмоциональной включенности в этот процесс, не только активности и искренности, но и большого “эмоционального мужества”. Все это предполагает готовность клиента пережить радость общения с доброжелательными членами группы и осознать собственные, порой сложные чувства, возникающие в трудных ситуациях, при встрече с “неприятными людьми”. В свою очередь осознать свои эмоции – значит более глубоко осознать самого себя.

Одной из целей психотерапевта является создание в группе оптимального уровня эмоционального напряжения. Только нужно всегда помнить, что групповая напряженность из мощного психотерапевтического потенциала может быстро трансформироваться в деструктивность и привести к развалу группы.

Чаще всего осознание эмоций ведет к сближению людей, к сплоченности группы. Осознанные эмоциональные реакции апробируются в группе, затем переносятся на повседневную жизнь и способствуют лучшей адаптации личности в социальной среде.

“Здесь и теперь". Этот принцип актуален для всех психотерапевтических

групп и особенно для групп встреч. Он ориентирует участников группы не на те события, которые происходили с ними когда-то в прошлом, а на те, которые происходят сейчас, и не только в группе, но и за ее пределами.

При организации группы психотерапевт обычно, и на этом уже было акцентировано внимание в предыдущих разделах, проводит с участниками предварительную беседу, в которой излагает основные цели и задачи этого метода лечениятерапии. Следует также рассказать об особенностях группы встреч. Членов группы просят с самого начала соблюдать все принципы работы групп данной направленности. В предварительной беседе также подчеркивается, что все участники группы встреч отвечают за себя и что результат их излечения зависит от них самих.

Этапы группового процесса

Основными психотерапевтическими шагами в группе встреч являются: установление контактов; построение доверительных отношений; изучение конфликтов; анализ сопротивления; соучастие и поддержка.

Установление контактов (знакомство). На первых этапах группового процесса усилия членов группы направляются на установление доверительных межличностных контактов. Эти усилия У. Шутц называл “стремлением к включению в ситуацию”, которое определяется желанием каждого члена группы ощутить свою принадлежность к ней.

На первом занятии можно представиться друг другу с помощью псевдонимов, что облегчает межличностный контакт. Знакомство начинается с контактов в мини-группах или в парах. Это могут быть как физические контакты – исследование рук, лица партнера, так и вербальное общение.

Построение доверительных отношений. В группе всегда есть несколько участников, которые на первых порах испытывают чувство одиночества из-за трудности в установлении контактов. Не каждому легко сразу доверить свои чувства и переживания малознакомому человеку.

Изучение конфликтов. Очень часто конфликтные ситуации возникают на той стадии группового процесса, когда на первый план выходят соревнования, соперничество, борьба за лидерство. Чаще всего конфликты изучаются на вербальном уровне. Психотерапевт поощряет членов группы, вступивших в конфронтацию, способных внимательно выслушивать друг друга, прямо и откровенно высказываться, пытающихся осознавать не только свои чувства и поведение, но и соперника.

Анализ сопротивления. Обычно осуществляется посредством специальных упражнений в которых особое внимание уделяется обсуждению сновидений, снов наяву, фантазий, грез и пр. В дальнейшей работе весь полученные материал нуждается в прояснении и интерпретации.

Соучастие и поддержка. Чтобы правильно осознать свое поведение и полностью раскрыться, каждый участник нуждается в положительной поддержке всей группы. Вначале такая поддержка осуществляется с помощью ведущего. Со временем группа становится способной обеспечить своего участника положительной обратной связью самостоятельно.

Следует учитывать, как отмечает В.Т.Кондрашенко (1997), что стремление выразить поддержку, утешение или одобрение в адрес своего партнера по

группе очень часто отражает эмоциональное состояние (неуверенность, тревогу) не столько поддерживаемого, сколько поддерживающего.

Адаптивные возможности психокоррекционной группы

Формулируя теоретические основания группоцентрированного подхода к лидерству и управлению, Т.Гордон предлагает ряд утверждений, не предполагающих их экспериментальной проверки, которые можно обозначить как адаптивные способности группы

Психологическая взаимосвязь членов группы. Можно дать следующее определение группы. Группой являются двое или большее число индивидов, имеющих психологическую взаимосвязь. То есть можно сказать, что члены группы существуют в качестве группы в психологическом поле друг друга и находятся в некоторой динамической взаимосвязи друг с другом.

Здесь мы пытаемся установить определенный критерий, позволяющий нам отличать группу от других общностей индивидов. Согласно дифиниции Д.Креча и Р.С.Крачфилда, группа состоит из индивидов, чье поведение оказывает прямое воздействие на поведение других ее членов.

Динамические изменения. В определенный период группы проявляют некоторую степень нестабильности или разбалансированности в результате действия внутригрупповых сил. Следовательно, можно сказать, что группа представляет собой динамическую систему сил. Изменения в какой-либо одной части группы, вызывают соответствующие изменения в группе в целом.

Это утверждение еще раз подчеркивает, что поведение отдельных членов группы оказывает влияние на поведение остальных ее членов. Но это также наделяет группу качествами системы, обладающей внутренними динамическими силами, которые находятся в состоянии постоянного изменения и реорганизации. Возьмем, к примеру, промышленную организацию, в которой управляющий отделом кадров решил ввести новую систему оценки работников. Согласно утверждению 2, такое действие со стороны управляющего отдела кадров приведет к изменениям в других частях организации. Супервизоры могут возмутиться по поводу дополнительной бумажной работы, появившейся в результате этого нововведения; некоторые работники могут воспринимать новую процедуру как средство устранить менее способных работников; лидеры профсоюза могут рассматривать эту акцию как нарушение системы ранговых вознаграждений, согласованной ранее между профсоюзом и дирекцией; заведующего отделом может возмутить власть отдела кадров над "его отделом". Таким образом, изолированное, на первый взгляд, действие вызывает нарушение равновесия всей структуры завода.

Восстановление нарушенного равновесия. Поведение группы, направленное на восстановление нарушенного равновесия, вызванного действием внутригрупповых сил, можно назвать адаптивным поведением. Степень адаптивности группового поведения, можно определить как функцию адекватности методов, выбранных группой, с точки зрения их соотнесения с природой внутреннего дисбаланса.

Это утверждение выражает в более инструментальной форме то, что мы все осознаем. Оно означает что то, насколько успешно группа адаптируется к

внутренним деструктивным силам, зависит от того, насколько прямой и приемлемый путь избрала группа для решения проблемы. Этот принцип имеет соответствующий аналог на уровне индивидуального поведения. Личность оказывается в ситуации конфликта, который нарушает ее внутреннее равновесие. Человек чувствует напряжение и дискомфорт. Его обращение к спиртному может привести к временному ослаблению напряжения, но такое средство далеко не адекватно той конфликтной ситуации, которая существует в организме в целом. Пока человек не осознает природу конфликта, его поведение вряд ли будет адаптивным. Точно так же и группы зачастую проявляют неадаптивное или не вполне адаптивное поведение, примеры чего настолько многочисленны, что с трудом поддаются классификации, отмечает Т.Гордон. Реакции переноса, подавления открытого проявления эмоций, обвинения в адрес руководства, агрессии в отношении других групп, поиска козла отпущения, уклонения от проблемы, регрессирования в сторону отношений сильной зависимости от лидера — вот лишь некоторые из наиболее очевидных половинчатых решений, избираемых группой.

Адаптивные действия группы. Адаптивное поведение группы будет наиболее адекватным тогда, когда группа будет использовать максимум ресурсов всех своих членов. Это означает максимальное участие всех членов группы, каждый из которых должен вносить наиболее эффективный вклад.

Это утверждение означает, что лучшими решениями или наиболее адекватными действиями группы можно считать те, что будут основаны на максимальном объеме знаний или ресурсов ее членов. Таким образом, наиболее эффективной группой будет та группа, в которой будет существовать взаимодействие всех членов группы, каждый из которых будет вносить свой творческий вклад.

Стремление к максимальному использованию ресурсов. Группа обладает собственными внутренними адаптивными способностями, необходимыми для обретения большей внутренней гармонии, производительности, а также для достижения более эффективного приспособления к окружению. При соблюдении определенных условий, группа будет стремиться к максимальному использованию этих способностей.

Это утверждение является адаптацией основной гипотезы, заимствованой из клиентоцентрированной психотерапии, к групповой психотерапии. Как и гипотеза, касающаяся поведении отдельной личности, данное утверждение акцентирует те позитивные силы, которые в случае их актуализации приводят к внутренней гармонии, производительной эффективности, а также к более эффективному приспособлению к окружающей среде. Эта гипотеза подчеркивает внутренние возможности группы. Она исходит из того, что каждая группа обладает такими возможностями, но подразумевает, что их осознание зависит уже от степени развития группы. Другими словами, группа может не сразу оказаться способной решать стоящие перед ней проблемы, но, при определенных условиях, может и будет развиваться в направлении, которое приведет к наиболее адекватному решению этих проблем.

Механизмы групповой психотерапии

Групповая формация. Каждый клиент по-своему привыкает к группе, и в этом смысле группа является микрокосмом. Клиенты используют типичные адаптивные способности, защитные механизмы и способы общения, которые тут же отражаются группой, что позволяет клиентом вести самонаблюдение в отношении их собственных действий. Но процесс, свойственный групповой формации, требует, чтобы клиенты временно отменяли прежние способы общения. Поступая в группу, они позволяют своим исполняющим эго-функциям — тестирование реальности, адаптация и контроль над окружающей обстановкой и восприятие — быть до некоторой степени принятыми коллективным мнением, обеспечивающимся всеми членами, включая лидера.

Терапевтические факторы. Следующие групповые процессы лежат в основе терапевтического эффекта.

Тестирование реальности. Группа выступает как суд для каждого члена относительно вербализации его мыслей и чувств по отношению с другими, которые исследуются лидером и всей группой.

Перенос. Чувства, возникающие среди членов группы и между членами группы и терапевтом, могут переноситься, если они иррациональны и не созвучны с реальностью.

Стимуляция переноса. По мере того как клиенты наблюдают друг у друга взаимодействие, могут возникать чувства, которые ранее были подавлены ими. В целом, негативные чувства скорее выражаются в группе, чем при индивидуальном лечении. Клиент из группы видит неосуждающую реакцию терапевта на ярость другого клиента, это его воодушевляет и он осмеливается высказать и свои сходные чувства.

Множественные переносы. Целый ряд членов группы, каждый со своими генетическими, динамическими и поведенческими паттернами, могут оказаться для людей значительными в связи с определенной жизненной ситуацией в прошлом или настоящем. Члены группы могут брать на себя роль жены, матери, отца, сиблинга или начальника. Клиент может тогда перерабатывать действительные или воображаемые конфликты с имитирующими фигурами для успешного разрешения. Методика выполнения ролей широко использует эту концепцию.

Коллективный перенос. Патологическое перевоплощение членов группы в единую фигуру переноса, обычно в мать или отца, является феноменом, уникальным для групповой терапии. Или же член группы может видеть терапевта как одну фигуру, а группу в целом как другую.

Коллективный перенос может быть либо позитивным, либо негативным по ощущению. Терапевт должен вдохновлять клиента отвечать членам группы как индивидуумам и дифференцировать их для того, чтобы прорабатывать данное нарушение клиента или клиент.

Невроз переноса. Когда при переносе привязанность клиента к терапевту или, в групповой терапии, к другому клиенту становится чрезвычайно сильной, говорят, что имеет место невроз переноса. Сильный негативный перенос клиентом по отношению к терапевту может требовать индивидуального сеанса психотерапии, чтобы это нарушение разрешилось. Терапевт не должен разрешать одному или нескольким клиентом нападать на него или на нее в группе, а

должен настаивать на том, чтобы негативный перенос, обсуждался в индивидуальных сеансах.

Идентификация. В индивидуальной терапии многие клиенты пытаются обучиться новому способу адаптации, овладевая качествами терапевта. В группе в распоряжении имеется целый ряд других моделей, и клиенты идентифицируют с некоторыми из этих качеств других членов—процесс, который может осуществляться осознанно путем простой имитации или подсознательно. Влияет ли идентификиция конструктивно на рост личности, зависит от того, кого клиент выбирает как модель.

Универсализация. Находясь в группе, клиенты понимают, что они не одиноки в том, что страдают эмоциональными проблемами и что другие имеют и борются с теми же проблемами. Все согласны с тем, что процесс универсализации является одним из наиболее важных в групповой психотерапии. Простой обмен опытом, независимо от того, будет ли он расценен как патологический, является важной потребностью человека.

Сцепление. Все группы, не только психотерапевтические, испытывают некоторую степень сцепления. Члены чувствуют как “мы”, развивается чувство сопричастности друг другу. Они ценят группу, что развивает лояльность и дружественность среди них. Они хотят работать вместе и брать на себя ответственность друг за друга в достижении своих общих целей. Они хотят также вынести определенную степень фрустрации для того, чтобы поддержать интегрированность группы. Сопряженная психотерапевтическая группа является токовой, в которой члены принимают и поддерживают друг друга и дорожат своими связями. Действительно, “сцепление” является единственным самым мощным фактором в групповой терапии. Чем более “сцеплена” группа, тем вероятнее положительный результат, так как клиент при этом становится более восприимчивым к механизмам, которые предлагает групповая терапия.

Групповое давление. Все члены группы подвержены групповому давлению, которое изменяет их поведение, мышление или чувства; насколько они подвержены, зависит от того, насколько они привязаны к другим членам группы и как высоко ценят свои взаимоотношения с группой.

В значительной степени эффективность поведенческого подхода к групповой психотерапии основывается на наблюдении, что клиент мотивируется подкреплением со стороны других членов и одобрением терапевта, позволяющего перейти к следующему паттерну поведения.

Интеллектуализация. Интеллектуализация означает когнитивное осознание самого себя, других и различных жизненных ситуаций -как хороших, так и плохих которые лежат в основе деятельности клиента в настоящее время. Подкрепление, в котором каждый член сталкивается с другими при своих мгновенных реакциях на события, служит как способ обучения. Все члены таким образом помогают оценить свои собственные защитные механизмы и другие способы справляться с ситуацией. Конфронтирующие группы полагаются исключительно на механизмы подкрепления.

Интерпретация, производное от интеллектуализации, также дает клиентом когнитивные рамки, внутри которых они могут лучше понять самих себя, исходит ли эта интерпретация от терапевта или от других членов группы.

Интеллектуализация не обязательно ведет к изменению; экспериментальные факторы должны складываться, если хотят получить эффективное обучение. Концепция коррективного эмоционального опыта, впервые сформулированная Францем Александером, объединяет оба этих фактора, интеллектуальный и экспериментальный, в функциональные теоретические рамки.

Облегчение и катарсис. В каждой группе развиваются свои собственные смешанные процессы облегчения и катарсиса, причем смесь зависит от композиции группы, стиля руководства и теоретических рамок. Некоторые групповые терапевты придерживаются стиля руководства, который воодушевляет эмоциональное облегчение почти всегда; другие, в равной степени обнаруживая свои ригид-ные позиции, активно подавляют выражение сильного эффекта. Важно, чтобы руководитель проявил гибкость, идя навстречу потребностям определенной группы, и был, таким образом, в состоянии определить, кто из членов группы выигрывает, если сделать акцент на том или другом процессе. Однако в каждой группе надо оперировать обоими процессами.

Отреагирование. Отреагирование приносит осознание, часто в первый раз, степени эмоций, ранее блокированных от сознания. Часто оно представляет собой высокотерапевтическое ощущение, даже если оно продуцирует неизбежное чувство горя для всех членов группы по мере того, как этот процесс открывается.

Литература

1. Гордон Т. Лидерство и управление: группцентрированный подход/ Роджерс К. Клиент-центрированная терапия.– М., 1997.– С. 245-250.
2. Каплан Г., Сэдок Б. Клиническая психиатрия.– т. 1,2.–М., 1994.– С. 75-77.
3. Клюева Н.В., Свистун М.А. Программа социально-психологического тренинга.– Ярославль, 1992.– 68 с.
4. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия.– Мн., 1997.– С. 332-338, 340-346.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика.– М., 1990.– 368 с.
6. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками.– М., 1999.– .12-16.
7. Харин С.С. Искусство тренинга. Заверши свой гештальт.– Мн., 1998.– С. 11-26.
8. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии.– СПб., 2000.– С. 534-559.

ОСНОВЫ ГРУППОВОЙ ДИНАМИКИ

Понятие “групповая динамика” и ее основные законы

Впервые терми “групповая динамика” был использован Куртом Левиным в статье “Эксперименты в социальном пространстве” в журнале “Гарвардское педагогическое обозрение” в 1939 г. в США. В этой статье К.Левин впервые сформулировал вывод о том, что в группах людей каждый член признает свою зависимость от других членов группы. По определению К.Левина, групповая динамика – это дисциплин, исследующая положительные и отрицательные силы, которые дейстуют в данной группе.

Предпосылки возникновения и развития учения о групповой динамике появились в 30- е годы в различных сферах практики. В групповой психотерапии появились такие тенденции развития и структурирования групп, которые не могла объяснить и использовать никакая медицинская или психоаналитическая теория. Психотерапевты–практики ждали объяснения от социальной психологии. Одновременно с этим в педагогике, в связи с распространением концепции Джона Дьюи “обучение через действие”, широко практиковалось формирование различных групповых объединений детей и подростков – всевозможных клубов, команд, групп студенческого самоуправления и т.п. Перед педагогами, включившимися в такую внеучебную работу, встал вопрос о том, как руководить такими группами и как реагировать на происходящие в группе процессы? Аналогичные вопросы были актуальны и для различных систем управления: как управлять группами людей в государственном аппарате, в бизнесе, в сфере медицинского обслуживания, образования?

В 1945 г. при Массачусетском технологическом институте был создан Центр по исследованию групповой динамики, основными задачами которого были не только изучение закономерностей групповой динамики и их теоретическое обобщение, но и развитие методов изменения жизни групп.

При описании и объяснении принципов групповой динамики К.Левин опирался на законы гештальт-психологии. Если рассматривать группу как нечто целостное, то некоторые закономерности групповой динамики, вскрытые К.Левиным можно объяснить действием двух основных законов гештальт-психологии:

1.Целое доминирует над частями.

1)Группа не является просто суммой индивидов: она модифицирует поведение отдельных членов.

2)Извне легче повлиять на поведение группы в целом, чем на поведение отдельного ее члена (так в экспериментах на Харвудском заводе было установлено, что невозможно повлиять на производительность труда отдельного работника до тех пор, пока вся группа, к которой он принадлежит, не включена в эту перемену).

3)Каждый член группы признает, что он зависит от всех других членов.

2.Отдельные элементы объединяются в целое.

1)Не сходство, а взаимозависимость членов является основой для формирования группы. (Группа может быть гештальтом, состоящим из несхожих частей: муж, жена, ребенок).

2)Человек склонен становиться членом группы, с которой он себя отождествляет, а вовсе не группы, от которой он более всего зависит.

3)Человек остается среди тех, к кому он чувствует себя принадлежащим, даже если их поведение кажется несправедливым, а давление – недружественным.

В современном понимании *групповая динамика* – это развитие или движение группы во времени, обусловленное взаимодействием и взаимоотношениями членов группы межу собой и с психотерапевтом, а также внешними воздействиями на группу. Центральная идея этого понятия состоит в том, что законы поведения индивидуумов в группах следует искать в познании детерминирующих их "социальных и психологических сил". В дальнейшем это понятие применительно к психокоррекционным группам было разработано К.Роджерсом, В.Шутцем и др.

Г.Кельман (1963) рассматривает групповую психотерапию как "ситуацию социального влияния", а в групповом процессе выделяет три этапа: податливость; идентификацию; присвоение.

По Г.Кельману, члены психотерапевтической группы, во-первых, подвержены влиянию психотерапевта и других участников группы; во-вторых, идентифицируются с психотерапевтом и друг с другом; в-третьих, присваивают себе групповой опыт. Г.Кельман считает, что для достижения терапевтического эффекта мало одной "податливости" нормам и правилам группы — необходимо еще усвоить выученное и овладеть им. Члены группы должны усвоить новые навыки чувствования и действия (податливость), отреагировать их на группе (идентификация) и применить к специфическим ситуациям реальной жизни (присвоение).На этих последних стадиях психотерапевт служит ролевой моделью, устанавливает нормы и руководит, а члены группы поддерживают процесс и образуют репрезентативный микрокосм общества.

Основные элементы групповой динамики

В понятие групповой динамики входят 5 основных и несколько дополнительных элементов.

Основные элементы:

1)Цели группы.

2)Нормы группы.

3)Структура группы и проблема лидерства.

4)Сплоченность группы.

5)Фазы развития группы.

Дополнительные элементы:

1)Создание подгрупп (развитие п.3).

2)Отношения индивидуума с группой (развитие п.3).

Цели группы.

Цели группы – психотерапевтической, психокоррекционной, профилактической, тренинговой и т.п., – определяются тем, в какую более общую систе-

му работы с людьми влючена группа. Планируемый результат группы зависит также от того, на какую психотерапевтическую методологию опирается ведущий группу специалист. Цель психодраматической группы – достижение катарсиса через повторное проживание ситуации в ролевой игре и, благодаря этому, – новой ступени интеграции личности; цель групп встреч – достижение более полног личностного потенциала, личностный рост; цель гештальт-терапии – просветление, расширение зоны психологического видения; цель групп психосинтеза – разъединение неправильно объединившихся элементов психической жизни, отказ личности идентифицироваться лишь с некоторыми элементами и достижение синтеза более высокого уровня; цель групп социально-психологического тренинга – совершенствование коммуникативных навыков личности и т.д.

Цели группы в значительной степени определяются также личностными особенностями ведущего. Явно декларируемая им цель может расходиться с его истинными скрываемыми или неосознаваемыми целями. Попытки манипулировать группой или использовать ее в целях самоутверждения будут мало способствовать оказанию реальной помощи людям или принесут им вред. При несовпадении декларируемой и истинной целей нарушается принцип подлинности психотерапии, и может быть нарушена подлинность всего группового процесса.

Проблема состоит еще и в том, что цели группы могут не совпадать с целями отдельных участников. Это дает своеобразный толчок групповой динамике, результаты которого не всегда прогнозируемы.

Нормы группы.

Нормы — это принятые правила поведения, руководящие действиями участников и определяющие санкции наказания при их нарушении. Типичными нормами психокоррекционных групп являются самораскрытие и честность. Подчинение групповым нормам связано со статусом участника группы и сплоченностью группы.

Нормы существуют в любой группе и в любом обществе, а нарушение принятых норм всегда предусматривает наказание. Чем жестче нормы и суровее наказание за их нарушение, тем авторитарнее группа. Примером могут служить неформальные авторитарные группы асоциальных подростков.

Каждая психокоррекционная группа устанавливает свои нормы поведения, но в каждой из них обычно поощряются эмпатия, правдивость, теплота и открытость.

По мнению Б. Д. Карвасарского, каждый член психокоррекционной группы обязан:

• выполнять распорядок групповых занятий;

• говорить в группе обо всем открыто и искренне;

• не выносить за пределы группы того, что происходит во время групповых занятий;

• помогать товарищам по группе осознавать и изменять свой способ поведения, если он противоречит общепринятым нормам;

• отказаться от общих фраз, говорить о проблемах и переживаниях, как своих собственных, так и товарищей по труппе, конкретно и по принципу *здесь и теперь;*

• выслушивать взгляды, мнения и советы членов группы, обдумывать их, но принимать решения самостоятельно.

Подчинение перечисленным нормам не является обязательным, но от их соблюдения или несоблюдения зависит эффективность работы психокоррекционной группы.

Выполнение норм поведения во многом зависит от информированности и сплоченности группы.

Выше перечисленные нормы относятся к нормам, которые изначально задает ведущий группы, для чего ему зачастую требуется прилагать особые усилия. В противоположность этому, нормы, вырабатываемые самой группой, защищаются самими членами группы. Группа осуществляет давление на своих членов, заставляя их подчиниться этим нормам.

Между тем они могут быть антитерапевтическими: утаивание истинных чувств или наоборот – преувеличение чувств и эмоций; запрет на некоторые темы, например, сексуальные; создание подгрупп и эротических пар.

В группах социально-психологического тренинга могут возникать и такие нормы, как защита неудачливого члена, защита молодого члена, подчинение руководителю, выбранному самими участниками из состава группы, стремление любой ценой без помощи других и др.

Для нормального хода группы должно быть достигнуто хотя бы частичное совпадение задаваемых и вырабатываемых норм. Иногда группа приносит свои нормы с собой. Это происходит в тех случаях, когда все члены группы являются представителями одног круга или большой категории людей. Промышленные руководители, например, приносят с собой резкость в обращении друг к другу, школьные учителя – слепое подчинение авторитетам

Имеются наблюдения, свидетельствующие о том, что в гомогенных группах подчинение нормам более выражено, чем в гетерогенных.

Структура группы и проблема лидерства.

Процессы, имеющие место в социальной группе или в семье, в искусственно созданной группе происходят в концентрированной форме. Участники попадают в незнакомую групповую ситуацию, в которой руководитель может оказывать или не оказывать им помощь. Опираясь на собственное понимание или прошлый опыт, они приходят в группу с определенными ожиданиями относительно роли, которую будут в ней играть. К.Рудестам определяет *роль* как круг функций и видов поведения, которые считаются подходящими для данного члена группы и реализуются в определенном социальном контексте. Гибкость ролевой тактики требует от участников принятия ролей, отличных от тех, которые они имеют вне группы. Например, менеджер, высоко оценивающий свое умение управлять и отдавать приказы, может быть смущен открытием, что его умение руководить оказывается непригодным в групповой ситуации. Каждый член малой группы, будь то производственный коллектив или семья, играет в ней ту роль, которую считает подходящей для себя и для этой конкретной группы (заведующий отделением, отец семейства и т. д.).

Опираясь на собственный опыт, каждый человек приходит в психокоррекционную группу уже с определенным настроем на ту роль, которую он в ней будет играть. Роль клиента в психотерапевтической группе чаще всего отлича-

ется от той, которую он играет вне группы. Например, вне группы клиент — ответственный работник, руководитель, глава семьи, а группа определяет ему роль, не связанную с лидерством. Это требует от клиента психологической перестройки, понимания необходимости новой роли, а при ее принятии — гибкости в ролевой тактике.

М.Богданов и П.Элбом (1978) считают, что потребность той или иной роли появляется в процессе формирования межличностных отношений, особенно при возникновении в группе острых ситуаций и конфликтов. Уже в самом начале формирования группы в ней обязательно появляются такие персонажи, как Вожак, Нытик, Скептик и т. д.

Обычно наиболее типичные роли отличаются своей полярностью, как бы противопоставлены друг другу.

На этом основании Т. Лири все групповые роли расположил на двух осях: гнев — любовь, сила — слабость. Г.Келлерман (1979) выделил восемь основных типов ролей, разделенных на четыре пары полярных противоположностей: Романтик — Проверяющий, Невиновный — Козел отпущения. Философ — Ребенок, Пуританин — Объединяющий.

Принятая каждым участником группы “новая” роль помогает психокоррекционной группе выполнять свои основные задачи.

Р.Шиндлер (1957). описал четыре наиболее часто встречающиеся групповые роли и одну менее часто встречающуюся роль:

1)**α(альфа) –** лидер, который импонирует группе, побуждает ее к действиям, составляет программу и придает отвагу.

2)**β(бета) –** эксперт, который имеет специальные знания, навыки или способности, которые группе всегда требуются или которые группа просто уважает. Он анализирует, рассматривает ситуацию с нескольких сторон; его поведение самокритично, рационально.

3)**γ(гамма) –** пассивные и легко приспосабливающиеся члены, старающиеся сохранить свою анонимность; большинство из них отождествляются с альфой.

4)**ω(омега) –** самый крайний член, который отстает от группы в силу собственной бездарности, какого-то отличия от всех остальных или от страха; иногда он отождествляется или объединяется с Р, чем провоцирует группу.

5)**Р –** противник, оппозиционер, активно выступающий против лидера.

В группах могут встречаться и многие другие роли, которые не всегда сводимы к этим основным, например: монополист, пытающийся привлечь к себе внимание; мученик, взывающий о помощи и в то же время отказывающийся от нее; моралист, который всегда прав; квазитерапевт, перехватывающий инициативу; любимчик, пробуждающий нежные чувства и постоянно нуждающийся в защите; агрессор; шут; провокатор; защитник; нытик; соблазнитель и т.д.

Задачей многих групп является расширение репертуара ролей. Эффективная группа нуждается в равновесии положительного и отрицательного. Поддерживающая, корригирующая функция группы включает в себя не только дружеские, но и недружеские действия, не только согласие, но и несогласие. Чем более гибкими, пластичными будут участники группы в своих ролях, тем более эффективной будет группа в достижении своей конечной цели. Обычно

одни члены группы принимают на себя роли, важные для выполнения задач, другие берут на себя заботу о сохранении гармоничных межличностных взаимоотношений. Как правило социально-эмоциональные лидеры предпочитаемы членами группы. В связи с эти К.Рудестам (1990) предлагает в виде таблицы следующее описание некоторых наблюдаемых в группе ролей (таблица).

Таблица

Роли по выполнению задачи и оказанию поддержки.

Роли, связанные с групповой задачей	*Роли, связанные с групповой поддержкой*
Инициирующий: предлагает новые идеи и способы преодоления трудностей и решения задач. Изменяет точку зрения на проблемы и цели группы.	*Поощряющий*: поощряет и поддерживает участие других. Демонстрирует понимание чужих идей и мнений.
Разрабатывающий: разрабатывает и развивает идеи и предложения, выдвинутые другими участниками.	*Гармонизирующий*: выступает посредником между участниками при расхождении мнений и наличии у них разных точек зрения. Снижает напряженность во время конфликтов.
Координирующий: объединяет идеи и предложения и пытается координировать действия членов группы.	*Идущий на компромисс*: поступается в чем-то своим мнением, согласуя его с мнением других для утверждения групповой гармонии.
Ориентирующий: направляет группу к ее целям, оценивая происходящее и выявляя отклонения от повестки дня.	*Охраняющий и выполняющий*: поддерживает, поощряет других, облегчая им участие и регулируя ход общения.
Оценивающий-критикующий: критически оценивает предложения участников, сранивая их с сущесвующими стандартами выполнения задач.	*Устанавливающий стандарты*: применяет в группе стандарты для оценки качества группового процесса.
Побуждающий к действию: подталкивает и побуждает группу к действиям, к принятию решений.	*Пассивно-следующий*: пассивно следует за группой. Выступает слушателем в групповых дискуссиях и при принятии решений.

В социальной психологии выделяют четыре основных типа поведения людей в малой группе.

Обособляющий тип. Хорошо выражена индивидуальная ориентировка. Оптимальное решение задач возможно только в условиях относительного обособления от группы, самостоятельно.

Ведомый тип. Выражена тенденция к конформности, подражательству, добровольному подчинению. Оптимальное решение групповой задачи возможно в контакте с более уверенными и компетентными членами группы.

Лидирующий тип. Индивидуум ориентирован на власть в группе. Оптимальное решение задач возможно при условии подчинения себе других членов

группы.

Сотрудничающий тип. Индивидуум постоянно стремится к совместному с другими решению задач и следует за группой в случаях разумных решений.

Знание типов поведения участников группы помогает психотерапевту при распределении ролей, способствует более глубокому пониманию механизмов психологической несовместимости отдельных ее членов. Совпадение формального и неформального лидера в одном лице упрощает ситуацию, несовпадение делает групповой процесс более сложным.

Рассматривая роли с точки зрения группы в целом, можно понять, что они не только удовлетворяют личные потребности членов группы, но и способствуют решению их общих задач. Некоторые роли помогают объединить усилия членов группы для решения той или иной проблемы, другие — поддерживать групповые нормы и культуру. Для обозначения разных ролей используются те или иные специфические названия, отражающие связанные с ролями групповые функции. К.Р.Мак-Кензи (1979) объединяет эти названия в четыре основные группы, соответствующие четырем ролям.

1. *Структурная роль* связана с обозначением групповых задач и обычно является ролью лидера. Некоторые участвующие в групповой психотерапии лица с богатым опытом руководства могут успешно справляться с этой ролью, в то время Как другие могут быть недостаточно эффективны (например, проявлять тенденцию к гиперконтролю или доминированию). Многие члены группы могут постепенно адаптироваться к лидерской роли и успешно использовать полученный ими опыт за пределами группы.

2. Люди, выполняющие *социабельную роль,* прежде всего ориентированы на межличностные отношения членов группы и связанные с этими отношениями чувства. Эти лица регулируют аффективные проявления в группе и качество аффектов. Так, например, эмоции членов группы могут быть изменены или ослаблены с помощью юмора. Подобная функция может способствовать или, напротив, препятствовать эмоциональным проявлениям в группе. Бурно проявляемые эмоции порой приводят к разрушению группы или осложнению ее работы. Недостаток эмоций, наоборот, может привести к чрезмерной интеллектуализации. Члены группы, как правило, проявляют необходимый уровень эмпатии и способности к вербализации своих чувств. Кроме того, они нередко предлагают друг другу выражать свои чувства более непосредственно. Все это делает работу более эффективной. Тот член группы, которому свойственно скрывать свои чувства, может оказаться недостаточно успешным в этой роли. Тогда он вынужден взять на себя другую роль, например роль оппонента или “козла отпущения”.

3. *Роль отклоняющегося* чаще всего ассоциируется с “козлом отпущения”, что не может не вызывать сожаления, поскольку эта роль имеет большую ценность, обеспечивая возможность иного взгляда на ситуацию. Играющий эту роль человек выступает в качестве оппонента и возмутителя спокойствия и часто бросает вызов групповым нормам и ценностям. Очевидно, что это присуще каждому человеку в той или иной степени. Тем не менее, включаясь в группу и принимая ее нормы и ценности, люди сохраняют приверженность своим собственным ценностям. Данная роль связана с психотерапевтической функцией, способствуя выявлению иных точек зрения и не-

согласия с позицией большинства, а также выражению сложных чувств и мыслей. Группа вряд ли сможет чего-либо достичь, если все ее члены будут безропотно соглашаться друг с другом и мнением лидера. Однако эта роль таит в себе определенный риск для того, кто ее исполняет, поскольку этот человек может стать “козлом отпущения” и изгнан из группы. В результате этого группа лишится возможности работать со скрытыми или “неприемлемыми” чувствами и мыслями ее членов. В подобной ситуации лидеру может принадлежать важная роль в объяснении группе того, что “козел отпущения” выражает свойственные всем людям, но часто неприемлемые чувства. Кроме того, лидеру необходимо дать понять членам группы, что “козел отпущения” пытается по-своему защитить группу и помочь ей, хотя использует при этом не самые продуктивные способы.

4. *Роль предупреждающего* свойственна молчаливым людям. Все мы имеем определенные секреты и чего-то боимся, пытаясь скрыть от окружающих предмет своих страхов. Это помогает понять основную функцию данной роли. Предупреждающий показывает возможность переживания чувств унижения и стыда, которые проявляются в межличностных отношениях. Хотя предупреждающий не столь часто, как отклоняющийся, становится “козлом отпущения” и изгоняется из группы, он тоже может оказаться в изоляции. Однако его присутствие в группе связано с важной функцией, поскольку помогает другим членам группы более свободно выражать переживаемые ими чувства вины и стыда, а также иные скрытые проявления своей личности.

Важно понять, что группы могут использовать в определенной роли какого-то одного члена либо отводить выполнение тех или иных функций сразу нескольким лицам. Так, например, в случае проявления в группе сильных чувств, ее участники могут регулировать интенсивность аффективных проявлений путем использования юмора и утешая того или иного человека либо направляя свои негативные переживания на “козла отпущения”. Более важно то, что группе удается выполнять определенную функцию, а не то, кто именно ее выполняет или как он это делает. В некоторых случаях, при высокой аффективной стимуляции например, человек может неосознанно взять на себя обычно несвойственную ему роль. Этот феномен получил название “присваивание роли”.

Люди включаются в группу с определенным репертуаром ролей, используемых ими в повседневной жизни. Как сказал однажды Альберт Эйнштейн, “безумие — это когда человек вновь и вновь использует одни и те же приемы, искренне надеясь на то, что результат будет иным”. Лишь в редких случаях используемые членами группы роли являются результатом самого группового процесса. Одна из целей получения психотерапевтом сведений об истории жизни членов группы заключается в том, чтобы узнать о характерных для них паттернах поведения. Тем не менее нередко члены группы используют такие роли, связь которых с их жизненным опытом непонятна ни им самим, ни психотерапевту. Когда это происходит, существует реальная возможность достижения значимых психотерапевтических результатов, поскольку это дает возможность увидеть проявляемые в поведении неосознаваемые конфликты.

Связь между групповым процессом и индивидуальными особенностями поведения членов группы, как правило, хорошо видна в начале психотерапии. Обычно находятся один или несколько “хозяев” или “хозяек”, которые проявляют ини-

циативу и пытаются положить начало групповой работе. Однако большинство членов группы предпочитают занимать выжидательную позицию. *Лидером* может быть "назначен" человек, который попытается каким-либо образом регулировать эмоциональные проявления в группе, связанные с новизной ситуации, началом работы или нерешительностью большинства членов группы. Лидерская роль также может быть распределена между несколькими участниками. Те, кто охотно принимает роль хозяина или хозяйки положения, могут руководствоваться при этом разными мотивами. В одних случаях это вполне соответствует характерным для них поведенческим паттернам, связанным с семейными влияниями; в других случаях человек может испытывать экзистенциальную потребность в том, чтобы оказаться в центре внимания, несмотря на связанную с этим степень риска. Возможно, кто-то захочет почувствовать себя в качестве любимого ребенка в семье. Каковы бы ни были мотивы принятия участником лидерской роли, это способствует фасилитации группового процесса на начальных этапах работы.

Некоторые члены группы зачастую все время молчат на первых сессиях. Их молчание отнюдь не означает того, что они ведут себя необычным образом, оказавшись в совершенно незнакомой для себя ситуации Попадая в новую ситуацию, эти люди используют привычную для себя линию поведения, поскольку это позволяет им к ней адаптироваться. Мотивы подобного поведения также различны. В одних случаях оно отражает пассивно-агрессивную позицию, в других — является способом привлечь к себе внимание. Иногда это отражает идентификацию человека с младшими из сиблингов, ожидающими во время кормления своей очереди. Кроме того, это может быть связано с альтруистической позицией и убеждением в том, что другим следует уступать. Порой оно изображает идентификацию человека с ролью страдальца. И, конечно же, это может быть связано со страхом общения.

Некоторые роли очень точно отражают индивидуальные особенности членов группы. Эти роли и связанные с ними модели поведения помогают им удовлетворять некоторые значимые для них потребности и не имеют прямого отношения к групповому процессу. Тем не менее они могут становиться одним из факторов групповой динамики. Лица, исполняющие эти роли, как правило, негативно воспринимаются другими членами группы, которые иногда пытаются "изгнать" их из нее. Примерами этих ролей являются роли отвергающего помощь жалобщика, монополиста, просителя, простака и плейбоя.

Конечно, далеко не все используемые членами группы модели поведения и роли носят самодеструктивный или патологический характер. По сути, все они имеют активную направленность и служат решению определенных задач. Психотерапевт должен дифференцировать, с одной стороны, полезные и адаптивные аспекты этих ролей для самих членов группы и, с другой стороны, их потенциально деструктивные и ограничивающие психотерапевтические возможности группы и аспекты. Одна и та же роль может быть полезной и ,вместе с тем, в своем крайнем проявлении иметь патологический характер. Кроме того, психотерапевт должен оценивать разные роли с точки зрения их значения для индивидуального развития.

Сплоченность группы.

И.Ялом (2000) понятие *сплоченности* относит к степени привлекательности для человека группы и ее участников. Члены сплоченных групп принимают и поддерживают друг друга и склонны строить значимые отношения в группе. По всей видимости, сплоченность является фактором, оказывающим существенное влияние на исход терапии. В условиях принятия и понимания клиенты будут более склонны к самовыражению и самоисследованию, к осознанию и интегрированию доселе неприемлемых аспектов “Я”, а также к более глубоким отношениям с другими. Самооценка в очень большой степени зависит от роли клиента в сплоченной группе. Социальное поведение, которое требуется от клиентов, чтобы их оценили в группе, способствует их социальной адаптации и за пределами группы.

В дополнение к этому, высоко сплоченные группы стабильнее, в них выше посещаемость и ниже сменяемость состава клиентов. Сплоченность создает благоприятную среду для самораскрытия, принятия на себя риска и конструктивного выражения конфликтов в группе – феноменов, способствующих успеху групповой терапии.

Групповая сплоченность имеет целый ряд важных последствий, очевидным образом связанных с терапевтическим процессом в группе. По мнению И.Ялома участники сплоченных групп, в противоположность участникам несплоченным, будут:

1.Прилагать больше усилий, чтобы оказать влияние на других участников.

2.Высказывать большую открытость по отношению к влияниям со стороны других участников.

3.С большей готовностью выслушивать друг друга и проявлвть большее взаимное принятие.

4.Ощущать себя в группе в большей безопасности и существенно более свободными от напряжения.

5.Проявлять большую активность во время собраний.

6.Раскрываться больше.

7.Отстаивать групповые нормы и оказывать большее давление на индивидуумов, отступающих от этих норм.

8.Выказывать меньшую уязвимость как группа в целом, когда кто-нибудь из участников покидает ее.

К.Левин определял *сплоченность* как результат действия положительных сил взаимного притяжения и отрицательных сил взаимного отталкивания. “Именно взаимная зависимость членов, объединенных стремлением к общей цели, обусловливает их готовность разделять трудности и опасности на этом пути и сглаживать личностные расхождения”, – писал А.Марроу (1977).

По мнению С.Кратохвила, сплоченности содействуют:

1.Удовлетворение личных потребностей индивидуумов в группе или при помощи группы.

2.Цели всей группы, которые находятся в согласии с индивидуальными потребностями; взаимная зависимость при работе над конкретными задачами.

3.Выгоды, вытекающие из членства в группе и ожидание несомненной пользы от него.

4.Разного рода симпатии между членами группы, их взаимное тяготение.

5.Мотивировка каждым участником своего членства, включая усилия, которые он приложил, чтобы попасть в группу.

6.Дружески располагающая атмосфера.

7.Престиж группы при одновременном повышении престижа индивидуума во время его членства в группе.

8.Влияние групповой деятельности: а) притягательность действий (интересные, веселые, увлекательные действия, ведущие к совместному переживанию позитивных эмоций); б) групповые технические приемы, направленные непосредственно на поддержку сплоченности, например, образование узкого круга, в котором все участники держатся за плечи и сосредотачиваются на чувстве сплоченности; совместные песни и танцы в этом кружке, особенно при подчеркнутой интимности происходящего (погашенный свет, перестановка мебели и т.д.).

9.Соперничество с иной группой или группами.

10.Вражда, неприязнь и отрицательное отношение общества (замкнутость сект и фракций).

В результате интеракции членов группы, различающихся по взглядам, позициям, моделям поведения, по своим планам и потребностям, естественно возникает напряжение. Необходимо динамическое равновесие между сплоченностью и напряжением: под влиянием сплоченности участники чувствуют поддержку и относительную безопасность, а напряжение выступает как побуждающий фактор: оно ведет к неудовлетворенности и желанию что-то переменить в себе.

Фазы развития группы

Психокоррекционная группа с момента ее создания до завершения работы проходит несколько стадий (фаз) своего развития.

Большинство исследователей этого вопроса приходят к выводу о том, что групповой процесс, начинаясь со стадии адаптации, через разрешение внутригрупповых конфликтов (вторая стадия) приходит в конечном итоге к сплоченности и эффективному решению проблем .

Такая стадийность развития группы вытекает из теории межличностных отношений В.Шутца. По В.Шутцу, на ранних этапах развития группы ее участники испытывают стремление к *включению в ситуацию.* В этой стадии начинает формироваться чувство принадлежности к группе и желание установить адекватные отношения со всеми ее участниками. Во второй стадии на первый план выступают потребность в *контроле ситуации,* негативизм. Появляются соперничество и стремление к независимости, желание выделиться, занять лидирующее положение. В третьей стадии начинает доминировать *потребность в привязанности.* Участники группы устанавливают тесную эмоциональную связь друг с другом. На первый план выступают сплоченность, чувство открытости, близости, эмпатии.

С.Кратохвил выделяет четыре фазы группового развития.

Первая фаза *(ориентация и зависимость).* Происходит адаптация к новым людям и ориентация: “Что это за лечение?”, “Что будем делать?” “Как мне это поможет?” Члены группы встревожены, неуверенны, зависимы. Одни замыкаются в себе, другие рассказывают про свои заболевания, но при этом все

ждут информации и указаний от психотерапевта.

Вторая фаза *(конфликты и протест).* Появляется в тенденциях к самоутверждению, начинается распределение ролей: активные и пассивные, лидирующие и "угнетенные", "любимчики" и "нелюбимчики" и т. п. Возникает недовольство как друг другом, так и психотерапевтом, а в конечном результате — разочарование в самом методе лечения.

Если на первом этапе формирования группы психотерапевт для всех членов группы был кумиром, то теперь он сбрасывается с пьедестала, низводится да уровня "бездельника и шарлатана". Недовольство психотерапевтом еще более усиливается, если он отказывается от лидирующей, авторитарной роли. Эмоционально-стрессовый накал достигает своего апогея: обсуждения клиента превращаются в "товарищеский суд", беседа с психотерапевтом — в конфликт. Если психотерапевт недостаточно опытен, то на этой фазе возможен развал группы.

Третья фаза *(развитие и сотрудничество).* Снижается эмоциональная напряженность, уменьшаются число и частота конфликтов. Наступает консолидация групповых норм и ценностей. Борьба за лидерство отступает на задний план. Появляется потребность в своей принадлежности к группе, актуальным становится чувство ответственности за общие интересы. Между членами группы зарождаются взаимопонимание, искренность, интимность. Диалоги становятся более откровенными и доверительными. У индивидуума появляется чувство безопасности, уверенность в том, что группа его защитит. Появляется желание открываться, нормализуются отношения с психотерапевтом.

Четвертая фаза *(целенаправленная деятельность).* Группа становится рабочим коллективом, зрелой социальной системой. Ее члены размышляют, советуются, принимают решения. Налаживается положительная обратная связь, которая не нарушается даже в тех случаях, когда к обсуждению сознательно допускаются отрицательные эмоции и конфликты.

И.Ялом (2000) предлагает следующие фазы (стадии) развития группы:

Начальная стадия*: ориентация, первые шаги, поиски смысла, зависимость.*В любой вновь сформированной группе перед участниками встают две основные задачи. Во-первых, им надо определить метод выполнения своей первичной задачи — т. е. достижения цели, ради которой они вступили в группу. Во-вторых, ни должны заняться своими социальными взаимоотношениями в группе — т. е. создать для себя нишу, которая не только обеспечит комфорт, необходимый для выполнения первичной задачи, но и даст дополнительное удовлетворение, проистекающее от чистого удовольствия участия в группе. Во многих группах, таких; как спортивные команды, группы колледжей и рабочие коллективы, первичная и социальная задачи четко дифференцируются. В терапевтических группах, хотя поначалу лишь немногие участники отдают себе в этом отчет, обе задачи сливаются — факт, чрезвычайно осложняющий групповой опыт социально неуспешных индивидуумов.

На первых собраниях речь заходит одновременно о нескольких проблемах. Участники, особенно те, кто недостаточно хорошо подготовлен терапевтом, ищут рациональные основания для терапии; они чувствуют себя сбитыми с толку и не вполне понимают, какое отношение имеет деятельность группы к их

личным терапевтическим целям. Дискуссия на первых собраниях зачастую насыщена вопросами, отражающими это их непонимание. И даже несколько месяцев спустя участники, бывает, начинают вслух гадать: “Какой от этого будет толк? Какое все это имеет отношение к решению моих проблем?”

Вместе с этим участники примеряются друг к другу и к группе в целом. Каждый ищет для себя такую роль, которая обеспечит ему благополучное существование в группе, и задается вопросом, будут его любить и уважать или игнорировать и отвергать. Хотя официально клиенты приходят в терапевтическую группу, чтобы лечиться, социальные силы заставляют их вкладывать основную часть энергии, добиваясь одобрения, принятия, уважения или доминирования. Некоторым клиентам принятие и одобрение кажутся настолько маловероятными, что они, защищаясь, убеждают себя в малоценности группы, принижая душевные и умственные достоинства ее участников и напоминая себе, что группа представляет собой оторванное от реальности, искусственное образование, или что они слишком особенные, чтобы беспокоиться о мнении группы, которая требует от них жертвовать своей драгоценной личностью, о какой бы крохотной частице этой личности ни шла речь. Люди гадают, что повлечет за собой участие в группе. Каковы условия приема? Какую долю себя надо открывать или отдавать? Какого рода обязательство придется на себя брать? На сознательном или почти сознательном уровнях они ищут ответы на эти и подобные им вопросы и с неослабевающим пылом определяют для себя, какие типы поведения являются в группе желаемыми и одобряемыми.

Если группа на заре своего существования озадачена, колеблется и “зондирует почву”, то не в меньшей мере она зависима. Скрыто и явно участники смотрят на ведущего, ждут от него структуры, ответов на вопросы, а также одобрения и принятия. Многие комментарии в группе или предназначаются терапевту, или направляются через него; участники, демонстрируя поведение, которое в прошлом завоевывало одобрение фигур авторитета, исподтишка бросают на терапевта вопросительные, ищущие одобрения взгляды. Его первые комментарии тщательно исследуются на предмет указаний по поводу желательного и нежелательного поведения. Клиенты ведут себя так, как будто спасение придет только или главным образом от терапевта, лишь бы им удалось выяснить, чего именно он от них хочет. Некоторые терапевты невольно подкрепляют эту убежденность поведением, которое клиенты расшифровывают как обещание (невыполнимое) дать поддержку и опору.

Одно из самых ярких чувств этого типа — человеческая потребность во всемогущем, всеведущем, вселюбящем родителе или спасителе, потребность, которая, вступая в тайный сговор с безграничной способностью человека к самообману, создает жажду сверхсущества и веру в него. В молодых группах фантазия каждого участника разыгрывается в унисон с фантазией остальных, приводя к тому, что З.Фрейд называл “потребностью быть управляемыми неограниченной силой, чрезвычайная потребность в авторитете, жажда повиновения”.

Для молодых групп характерны поиски сходства. Клиентов пленяет идея, что они не уникальны в своем несчастье, и участники большинства групп вкладывают значительную долю энергии в демонстрацию взаимного сходства. Этот

процесс часто сопровождается существенным облегчением состояния клиентов и частично закладывает основание сплоченности группы.

Предоставление и поиски советов — еще одна типичная характеристика молодой группы: клиенты делятся в группе проблемами в отношениях с супругами, детьми, работодателями и т. д., а группа пытается помочь им в практическом разрешении этих проблем, подобная помощь редко несет в себе что-то функционально ценное. Скорее, она выступает как способ выражения взаимного интереса и заботы.

Многие из этих явлений до такой степени характерны для первоначальной стадии курса, что их наличие может быть использовано для определения возраста группы. Если в группе, например, много советуют и часто обращаются за советами, без конца переходят на “коктейльные темы”, ищут сходства, описывают симптомы и основные причины обращения за терапевтической помощью, то неизменно оказывается, что это или очень молодая группа, или группа, созревание которой серьезно заблокировано.

Вторая стадия*: конфликт, доминирование, мятеж.* Если первую главную заботу группы можно кратко охарактеризовать словами “в или из”, то вторую — словами “сверху или снизу”. На второй стадии — стадии захвата позиций — интересы участников смещаются: от поисков принятия и одобрения, выражения преданности группе, выработки определений принятого и одобряемого поведения, ориентации, а также поисков структуры и смысла — к доминированию, контролю и власти. На этой фазе конфликтность присуща отношениям между участниками или между участниками и ведущим. Каждый старается прийти к такому уровню инициативы и власти, который является для него предпочитаемым. Постепенно проступают контуры иерархии контроля, социальный порядок.

Чаще звучат негативные комментарии и взаимная критика участников; то и дело кто-нибудь ведет себя так, будто имеет единоличное право анализировать поведение окружающих и судить их. Как и в первой фазе, участники дают друг другу советы, однако теперь уже в контексте иного социального кода: условности отброшены, участники чувствуют себя свободно и открыто критикуют поведение или установки жалующегося. Выносятся суждения по поводу прошлого и настоящего жизненного опыта и стиля жизни окружающих. Это время высказываний типа “ты должен” и “тебе следует”. Участники выдвигают предложения или дают советы. И то и другое не является выражением глубокого принятия или понимания — время чувств еще не настало — скорее, это еще один шаг к завоеванию позиции.

Борьба за власть является частью инфраструктуры любой группы. Эта борьба всегда присутствует, иногда затихая, порой тлея, а то и разгораясь в полную силу. Если в группе есть участники с сильной потребностью в доминировании, контроль становится главной темой дискуссии на первых собраниях. Затихшая на время борьба за власть часто принимает более открытую форму, когда к группе присоединяются новые участники, особенно такие, которые не “знают своего места” и, вместо того чтобы, в соответствии со старшинством, отдать дань почтения более опытным участникам, уже с самых первых шагов уверенно претендуют на доминирование.

Возникновение враждебности по отношению к терапевту является неотъемлемым звеном в цепочке жизненных событий группы. Многие наблюдатели выделяют раннюю стадию, характеризующуюся противоречивыми чувствами по отношению к терапевту в сочетании с сопротивлением самоисследованию и самораскрытию. Враждебность к ведущему уходит своими корнями в нереалистические ожидания клиентов: каждый тайно наделяет терапевта воистину магическими свойствами. Ожидания эти столь безграничны, что обязательно не оправдаются, каким бы компетентным терапевт ни был. Постепенно, по мере осознания клиентами ограничений, которые у терапевта, как у любого человеческого существа, – есть, реальность принимается такой, какая она и есть и враждебность к ведущему исчезает. Этот процесс ни в коей мере не является вполне осознанным. Интеллектуально участники могут ратовать за демократическую группу, черпающую силу из своих собственных ресурсов. Тем не менее это не мешает им, на более глубинном уровне, жаждать зависимости и пытаться сначала создать, а потом разрушить авторитетную фигуру. Ведущие групп отказываются играть традиционную роль представителя авторитета: они не ведут за собой в общепринятом смысле этого слова; не отвечают на вопросы и не дают готовых ответов и решений; вместо этого они поощряют группу к исследованию и использованию своих собственных ресурсов. Желание клиентов все-таки не торопится покидать сцену, и обычно только после нескольких сессий участники приходят к осознанию того, что терапевт не удовлетворит их тоску по сильному лидеру.

Еще один источник негодования по отношению к ведущему кроется в постепенном осознании каждым участником того, что он или она не станут любимым чадом ведущего. Во время предтерапевтической сессии все клиенты начинают лелеять фантазию, что терапевт — их самый что ни на есть частный терапевт, испытывающий острый интерес к мельчайшим деталям прошлого, настоящего и мира фантазий клиента или клиентки. Однако во время первых сессий каждый участник начинает осознавать, что терапевт интересуется им не более, чем всеми остальными; сеются семена соперничества и враждебных чувств по отношению к другим участникам. Каждый смутно ощущает какое-то неясное предательство со стороны терапевта.

Эта стадия зачастую трудна, и для терапевтов просто лично неприятна. И.Ялом (2000) пишет: “В такой ситуации терапевту-неофиту полезно вспомнить, что его присутствие необходимо для выживания группы: участники не могут себе позволить ликвидировать вас, и у вас всегда будет защита. Все же ради собственного комфорта следует научиться проводить различие между атакой на вас как на личность и атакой на вашу роль в группе. Реакция группы на лидера похожа на трансферное искажение в индивидуальной терапии в том смысле, что она вызвана не непосредственно поведением терапевта: ее возникновение в группе следует рассматривать с позиций как индивидуальной, так и групповой психодинамики”.

Еще одно смещенное проявление гнева на терапевта — выбор “козла отпущения” из числа участников. Иногда ситуация становится настолько напряженной, что если терапевт не вмешается и не переключит атаку на себя, “принесенный в жертву” клиент может быть вынужден покинуть группу. В других

случаях группа неявно выдвигает лидера из своих рядов, чтобы заменить терапевта — ситуация, никогда не приносящая удовлетворения, оставляющая группу и клиента-лидера разочарованными и сбитыми с толку. Терапевтические группы месяцами, а то и годами, не разрешают эту проблему; группа снова и снова возвращается к ней — по мере того как участники, каждый в своем собственном темпе, в зависимости от степени конфликтности в сфере зависимости, прорабатывают свое отношение к терапевту. Чтобы работа увенчалась успехом, необходимо, чтобы группа не опасалась вступать в конфронтацию с терапевтом, который должен не только одобрять, но и поощрять такую конфронтацию.

У этого конфликта есть и еще один источник. Он кроется в процессе изменения. Участники бросают вызов жестким, закрепившимся установкам и поведенческим паттернам, и каждый сталкивается с дискомфортом, связанным с отказом от старого. Полезную парадигму изменения в групповой работе представляет собой последовательность “размораживания”, изменения и “вторичного замораживания”. Стадия “размораживания” естественным образом влечет за собой определенную степень вызова и конфликта.

Третья стадия: *развитие сплоченности.* После предшествующего периода, характеризовавшегося конфликтом, группа постепенно объединяется в сплоченное целое. Для описания этой фазы используется много сходных, отличающихся лишь оттенками значения, терминов: внутригрупповое сознание; общая цель и дух группы; согласованное групповое действие, кооперация и взаимоподдержка; интеграция группы и взаимность; чувство “мы”; поддержка и свобода коммуникации и установление интимности и доверия между участниками.

Эта фаза характеризуется ростом раскрепощенности, взаимного доверия и самораскрытия. Кто-то из участников раскрывает истинную причину, по которой он обратился за лечением: выходят на поверхность интимные секреты; публично раскапываются давным-давно похороненные прегрешения. Иногда после собраний устраиваются чаепития. Повышается посещаемость, а когда кто-то отсутствует, остальные выражают серьезную обеспокоенность.

Основная забота группы на данном этапе — сближение. В.Шутц, который, как упоминалось ранее, характеризует основной вопрос первой фазы как “в или из”, а на второй как “сверху или снизу”, формулирует ведущую тему третьей как “ближе или дальше”. Больше всего клиентов беспокоит антипатия со стороны окружающих, недостаточная близость с ними или чрезмерная интимность.

Хотя в этой фазе клиенты чувствуют себя более раскрепощенными и поэтому легче раскрываются, тем не менее возникают ограничения коммуникации иного сорта: часто группа подавляет всякое выражение негативного аффекта, опасаясь, что он повредит сплоченности. По сравнению с предшествующей стадией — стадией группового конфликта — все так мило и светло. Группа нежится в лучах только что открытого единства. В каком-то смысле участники объединяются против всего остального мира. Они поддерживают друг друга, гордятся своей группой, а если у кого-то из клиентов обнаруживаются противники во внешнем мире, вся группа горячо осуждает их.

Через некоторое время, однако, сияние поблекнет и объятия группы при-

обретут ритуальный характер. Чтобы этого не случилось, необходима свобода дифференциации и конфликта. Только когда все аффекты выражаются и конструктивно прорабатываются в сплоченной группе, она превращается в зрелую рабочую группу — состояние, длящееся всю оставшуюся жизнь группы, с периодической регрессией к предшествующим фазам. Таким образом, в стадии возрастающей сплоченности можно выделить две фазы: раннюю, характеризующуюся большой степенью взаимной поддержки (группа против внешнего мира), и более позднюю когда группа работает действительно командой и когда напряжение возникает не из-за борьбы за доминирование, а из-за работы каждого участника над своим собственным внутренним сопротивлением.

Понимание перспектив развития группы и тех задач, которые связаны с каждой его стадией, является очень важным для группового психотерапевта. Как опытный индивидуальный психотерапевт может лучше понять внутренний мир своего клиента, наблюдая за процессом его развития, так групповой психотерапевт может лучше понять группу, наблюдая за тем, как она изменяется на каждом этапе работы. Однако группа, как и личность, развивается не прямолинейно. В своем развитии она может то двигаться вперед, то отступать назад. Кроме того, эти движения осуществляются не автоматически и не имеют жесткого плана

По мнению Дж.Рутана и У.Стоуна выделяемые многими психотерапевтами стадии группового развития позволяют им лучше понять происходящие в группе процессы. При этом ни одна из стадий развития не считается более ценной, чем другая. Весьма распространенным заблуждением является представление о том, что для создания “хорошей” группы необходимо достичь более высокого уровня ее развития и в дальнейшем его поддерживать. Для многих клиентов это, однако, сопряжено с постановкой таких задач, решить которые они не способны в принципе. Более корректным следует считать такой подход, который позволяет соотносить возможности членов группы с необходимостью достижения группой более высокого уровня развития. По мнению авторов, групповое развитие включает четыре основные фазы:

- фазу реагирования на включение в группу и ее формирования;
- фазу реагирования на принадлежность к группе;
- фазу стабилизации зрелой рабочей группы;
- фазу терминации и расставания.

Их характеристика во многом схожа с рассматриваемой нами выше характеристикой фаз развития, которую дает И.Ялом.

Корректная оценка уровня развития группы помогает психотерапевту лучше понять, каких результатов достигли ее члены. Так, например, относительно незрелые клиенты могут добиться хороших психотерапевтических результатов, прорабатывая связанные с их включением в группу проблемы на начальных этапах работы. Это, в частности, имеет отношение к развитию у них чувства доверия и принадлежности к группе. Иногда такие клиенты остаются на данном уровне развития довольно долго, что может быть для них весьма полезным. Их переход на следующую стадию развития указывает на существенный прогресс в ходе психотерапии. Те клиенты, конфликты которых относятся к последующим уровням развития, на начальных этапах групповой психотерапии, как правило, не достигают существенных результатов. Если же кто-либо из них остается на начальном этапе группового развития слишком долго, это может указывать или на допущенную ошибку в диагнозе, или на наличие серьезных

проблем, связанных с переносом и контрпереносом.

Не все групповые психотерапевты принимают идею развития группы. Так, С.Р.Славсон (1957) стремится исключить из своей работы с группами анализ групповых процессов; он фокусировал свое внимание только на процессах межличностного взаимодействия. Позиция С. Славсона отражает попытку перенести классические психоаналитические представления о диадических отношениях на работу с группами. Связывая групповую психотерапию с характерными для индивидуальной психотерапии подходами, С .Р. Славсон и другие авторы (1962) подчеркивали преемственность представлений групповой и индивидуальной психоаналитической/психодинамической терапии.

Таким образом, не существует какой-либо единой схемы, позволяющей описать процесс группового развития, поскольку, когда несколько человек объединяются в малую группу и начинают работать вместе, их взаимодействие и связанные с ним фантазии носят слишком сложный характер

Психокоррекционное влияние групповой терапии

В отечественной психотерапии принято выделять адаптационную, фрустрирующую, конструктивную и реализационную фазы групповой динамики (Слуцкий А.С. и Цапкин В.Н.(1985) и др.). В принципе, эта динамика ничем не отличается от динамик, описанных К.Роджерсом,С. Кратохвилом и др.

Каковы же лечебные факторы психотерапевтической группы? По мнениюИ. Ялома , их десять.

Сплоченность. Это характеристика степени связанности, единства межличностных отношений в группе. Возрастание сплоченности способствует усилению взаимодействия между членами группы, интенсифицирует процессы социального влияния, повышает удовлетворенность каждого исходом терапии.

Понятие сплоченности относится к степени привлекательности для членов группы. Члены сплоченных групп принимают и поддерживают друг друга и склонны строить значимые отношения в группе. В условиях принятия и понимания пациенты будут более склонны к самовыражению и самоисследованию, к осознанию и интегрированию доселе неприемлемых аспектов “Я”, а также к более глубоким отношениям с другими

Сплоченные группы стабильнее, в них выше посещаемость и ниже сменяемость состава пациентов, она благоприятствует самораскрытию и принятию на себя риска и конструктивного выражения конфликтов в группе.

Внушение надежды. Вера в успешность группового процесса уже сама по себе имеет терапевтическое воздействие. Вселение и укрепление надежды — краеугольный камень любой психотерапии. Надежда нужна не только для того, чтобы удержать клиента в терапии и, таким образом, дать возможность подействовать другим терапевтическим факторам, вера в лечение и сама по себе может давать терапевтический эффект. Полученные в ходе нескольких опросов данные подтверждают, что ожидание помощи от предстоящего лечения значимо коррелирует с позитивным результатом терапии.

Задумайтесь также об огромной массе документальных свидетельств эффективности исцеления верой или лечения с помощью плацебо. В обоих случаях улучшение наступает исключительно благодаря надежде клиента и его убе-

жденности в успехе.

Психотерапевтам следует делать на это особый упор, всячески укрепляя веру клиента в успех группового метода психотерапии. Эта работа начинается еще до фактического начала группы, в ходе ознакомительных встреч, когда психотерапевт укрепляет положительный настрой, устраняет предвзятые негативные идеи. Он дает ясное и впечатляющее объяснение того, какими лечебными возможностями обладает группа.

Успеху групповой терапии содействует не только общий благоприятный эффект позитивного настроя, но и надежда, источник которой уникален для групповой формы работы. Дело в том, что терапевтические группы неизбежно включают в себя людей, находящихся в различных точках континуума “совладание—коллапс”. Каждый из них много контактирует с другими членами группы, зачастую страдающими от тех же проблем, состояние которых в результате терапии значительно улучшилось. В практике нередки случаи, когда в конце групповой терапии клиенты подчеркивают, как это было для них важно — наблюдать улучшение состояния других.

Психотерапевтам ни в коем случае не следует пренебрегать этим фактором. И.Ялом подчеркивает, что надо периодически привлекать внимание к положительным изменениям в состоянии участников группы. В своей монографии “Теория и практика групповой психотерапии” он пишет: “Если мне случается получить весточку от недавно прошедшего курс клиента, в которой тот сообщает о неуклонном улучшении своего состояния, то я обязательно делюсь этой новостью с нынешней группой. Зачастую аналогичную роль берут на себя клиенты, находящиеся в группе дольше остальных. Они спонтанно делятся своими живыми впечатлениями с новыми, скептически настроенными участниками”.

Исследования показывают, что жизненно важной является вера психотерапевта в себя и в эффективность своей группы. “Я искренне верю, - пишет И.Ялом, - что в состоянии помочь любому действительно желающему поправиться клиенту, готовому работать в группе в течение по крайней мере шести месяцев. В ходе предварительных встреч, которые я провожу с каждым клиентом индивидуально, я стараюсь поделиться с ними своей убежденностью, вселить в них мой оптимизм”.

Универсализация переживаний (обобщение). Люди склонны считать свои жизненные проблемы и болезни уникальными. В процессе группового развития они начинают осознавать, что и другие имеют подобные же проблемы и болезни. Эта идентификация собственных проблем и переживаний имеет терапевтическое воздействие.

Многие клиенты приступают к терапии с тревогой в душе, полагая, что в своем несчастье они единственные в своем роде, что только у них одних бывают пугающие или неприемлемые проблемы, мысли, импульсы или фантазии. Разумеется, такое представление по сути своей верно, поскольку за плечами у большинства из них действительно необычный комплекс суровых жизненных испытаний и тяжелых стрессов, которые периодически напоминают о себе угрожающим материалом, просачивающимся из подсознания.

До некоторой степени все это верно для каждого из нас, однако многим клиентам, по причине их крайней социальной изолированности, присуще обо-

стренное чувство собственной уникальности. Свойственные им затруднения в межличностном общении препятствуют возникновению глубоких близких отношений. В обыденной жизни они не только остаются в неведении относительно аналогичных чувств и переживаний других людей, но и не пользуются возможностью довериться окружающим и, в конечном итоге, быть ими оцененными и принятыми.

В терапевтической группе, особенно на ранних стадиях ее функционирования, ослабление этого присущего клиенту чувства собственной уникальности в большой степени способствует облегчению его состояния. Выслушав других членов группы, которые делятся тревогами, сходными с их собственными, клиенты сообщают о зарождении в них ощущения большего контакта с миром и описывают этот процесс как “добро пожаловать в человеческий род”. Выражаясь по-простому, этот феномен находит свое выражение в клише “Мы все в одной лодке” или в другом, более циничном высказывании “Несчастье любит компанию”.

Нет такого человеческого дела или мысли, которые совершенно не походили бы на опыт других людей. Участники групп раскрывают такие свои поступки, как инцест, кража со взломом, растрата казенных денег, убийство, попытка самоубийства — и делятся фантазиями еще более отчаянного свойства. И неизменно терапевт становится свидетелем признания остальными участниками группы того, что они тоже способны на такое. Фрейд давным-давно заметил, что самые строгие табу (на инцест и отцеубийство) были таковыми потому, что именно эти импульсы являются частью глубинной природы человеческого существа.

И эффективность лечения не ограничивается рамками одной групповой терапии. Фактор универсальности человеческих переживаний и проблем играет свою роль и в индивидуальной терапии, хотя последняя обладает меньшими возможностями в смысле согласования оценки. Несмотря на всю сложность человеческих проблем, определенные общие знаменатели явно имеют место, и участники терапевтической группы очень скоро начинают ощущать свое сходство.

Наиболее часто встречающаяся тайна—глубокое убеждение, что где-то в самой своей основе человек неадекватен, чувство, что чего-то главного в этой жизни он не понимает, что он лишь скользит по поверхности жизни, не живет, а умело блефует. Следующим по частоте является глубокое чувство межличностной отчужденности — несмотря на видимость, человек на самом деле не любит других и не заботится о них, а может быть, и не способен любить другого. И третья по частоте категория секретов включает в себя различные вариации на сексуальные темы. Эти три главные проблемы клиентов качественно ничем не отличаются от жалоб людей, обращающихся за профессиональной помощью.

Альтруизм. Поведение, ориентированное на удовлетворение чужих потребностей без сознательного учета их выгоды для себя, на оказание бескорыстной помощи любому члену группы независимо от того, какое социальное положение он занимает вне группы.

В своей книге И.Ялом приводит одну старую хасидскую историю о раввине, который вел разговор с Господом о Рае и Аде. “Я покажу тебе Ад”, — с

этими словами Господь ввел раввина в комнату, полную истощенных, отчаявшихся людей, сидящих вокруг большого круглого стола. В центре стола стоял дымящийся горшок с тушеным мясом, такой огромный, что с лихвой хватило бы каждому. Мясо источало такой восхитительный аромат, что рот у раввина наполнился слюной. Тем не менее никто не прикасался к еде. Каждый из окружающих стол едоков держал в руке ложку с очень длинной ручкой — достаточно длинной, чтобы дотянуться до горшка и набрать полную ложку мяса, но слишком длинной, чтобы ею можно было положить мясо в рот. Раввин понял, что страдания этих людей и в самом деле ужасны, и сочувственно склонил голову. "А теперь я покажу тебе Рай", — сказал Господь, и они вошли в другую комнату, точную копию первой — тот же большой, круглый стол, тот же гигантский горшок мяса, те же ложки с длинными ручками. Однако здесь царила атмосфера веселья: все были сытыми, упитанными и розовощекими. Раввин в замешательстве посмотрел на Господа. "Все очень просто, — объяснил Господь. — Требуется лишь определенный навык. Дело в том, что люди в этой комнате научились кормить друг друга!""

И в терапевтических группах дело обстоит так же: клиенты получают отдавая, не только благодаря последовательности взаимных отдаваний-получаний, но и по самой сути акта дарения. Психиатрические клиенты в начале курса лечения деморализованы и глубоко убеждены, что им нечего предложить другим людям. За долгое время они привыкли смотреть на себя как на обузу, и переживание открытия, что они тоже могут быть важны для других, обновляет душу и служит толчком для повышения самооценки.

И разумеется, клиенты оказывают друг другу огромную помощь в ходе группового терапевтического процесса. Они становятся друг для друга источником поддержки и утешения, дают советы, способствуют инсайтам; они разделяют друг с другом похожие проблемы. Нередко участники группы принимают замечания своих товарищей с гораздо большей готовностью, чем замечания терапевта-ведущего. Для многих клиентов психотерапевт остается оплачиваемым профессионалом; в то время как другие клиенты представляют собой реальный мир: на них можно полагаться в смысле спонтанности и правдивости реакций и обратной связи. По завершении терапевтического курса, оглядываясь назад, почти все клиенты воздают должное другим участникам, как существенно способствовавшим улучшению их состояния. Иногда ссылаются на высказанные прямо поддержку и совет, а порой речь идет просто о благожелательном присутствии, когда человек получил возможность расти благодаря фасилитирующему, поддерживающему отношению.

Предоставление информации. Имеются в виду информация и рассуждения, необходимые члену группы для самосознания и самораскрытия.

И.Ялом выделяет *обучающее инстуктирование и прямой совет.*

Большинство клиентов, после успешного завершения курса терапии в группе межличностного взаимодействия, уже многое знают о функционировании психики, о значении симптомов, о межличностной и групповой динамике, так же как и о самом психотерапевтическом процессе. В общем и целом, обучение носит скорее неявный характер; большинство терапевтов — ведущих групп не прибегают к явному обучающему инструктированию в процессе груп-

повой терапии межличностного взаимодействия.

Таким образом, обучающее инструктирование в групповой психотерапии находит себе самое разнообразное применение: с его помощью терапевт передаёт информацию, изменяет саботирующие лечение мысли клиента, структурирует группу, объясняет текущее психическое состояние.

В отличие от открытого *обучающего инструктирования* со стороны терапевта, *прямой совет* со стороны участников группы присутствует во всех терапевтических группах без исключения. В группах динамической интеракционной терапии он является неизменной частью жизни группы на ранних ее стадиях и встречается с такой регулярностью, что может служить показателем возраста группы.Однако редко бывает, чтобы какое-то конкретное предложение по разрешению проблемы клиента принесло ему непосредственную пользу. *Косвенно,* тем не менее, советы служат терапевтической цели — пользу приносит не *содержание,* а *процесс* совета, поскольку совет подразумевает искреннюю заинтересованность и служит свидетельством этой заинтересованности.

То, как человек дает советы или просит совета, часто является важным ключом к объяснению его межличностной патологии. Например, клиент, который без конца "вытягивает" из-окружающих советы и предложения, в конечном итоге только для того, чтобы их отвергнуть и фрустрировать других, хорошо известен терапевтам-ведущим как тип "отвергающего помощь нытика" или "да...,но" клиента. Некоторые клиенты могут домогаться внимания и особого заботливого отношения, спрашивая совета по проблеме, которая либо неразрешима, либо уже решена. Другие впитывают советы с неутолимой жаждой, однако отказывают в ответной помощи другим, в равной степени в ней нуждающимся. Некоторые члены группы настолько исполнены решимости сохранить свой высокий статус в группе или фасад холодной самодостаточности, что никогда прямо не просят помощи; а некоторые так жаждут угодить, что никогда ни о чем не просят для себя; другие чрезмерно растекаются в благодарностях; а некоторые никогда не благодарят за подарок, а утаскивают его домой, точно кость, чтобы погрызть в одиночестве.

Прочие типы групп, работа которых строится не на основе межличностного взаимодействия, открыто и эффективно используют в своей работе прямые рекомендации и руководство. Такие, к примеру, группы, как группы формирования поведения, группы частичной госпитализации (призванные подготовить клиентов к самостоятельной жизни), группы по развитию навыков общения, "Объединение Выздоравливающих" и "Анонимные Алкоголики" — все они предоставляют важные прямые советы.

Корригирующая рекапитуляция (воспроизведение семьи). Любые трудности в области общения и социальной адаптации, будучи детерминированными событиями настоящего и прошлого, обязательно проявляются в групповом общении. Эмоциональная привязанность клиента к психотерапевту и к другим участникам группы рассматривается, исследуется и при необходимости подвергается рациональной и реалистической оценке.

Огромное большинство поступающих в группы клиентов — за исключением страдающих от посттравматического стрессового синдрома или иного, медицинского или связанного с окружением стресса — имеют в прошлом

чрезвычайно неудовлетворительный опыт, полученной в первой и самой важной группе: первичной семье. Терапевтическая группа во многих своих аспектах напоминает семью: в ней также присутствуют авторитетные родительские фигуры, равные друг другу сиблинги, глубокие личностные отношения, сильные эмоции и глубокая близость наравне с враждебностью и соперничеством. На практике группы психотерапии зачастую ведут два терапевта — мужчина и женщина — в намеренной попытке как можно лучше имитировать родительскую конфигурацию. После преодоления начального дискомфорта, неизбежно, рано или поздно, члены группы будут взаимодействовать с ведущими или друг с другом в манере, напоминающей их взаимоотношения с родителями или сиблингами.

Существует множество разнообразных вариантов поведения: одни впадают в беспомощную зависимость от ведущих, наделяя их несуществующими в реальности знанием и властью; другие слепо отвергают ведущих, бросая им вызов, воспринимая их как инфантилизирующих и навязывающих свой контроль; третьи ведут себя настороженно, считая, что ведущие стремятся лишить клиентов их индивидуальности; есть и такие, которые пытаются посеять раздор между ведущими, разжечь таким способом несогласие между “родителями” и соперничество между ними; некоторые ожесточенно конкурируют с другими клиентами, пытаясь сосредоточить на себе внимание и заботу терапевтов; другие тратят энергию в поисках союзников среди других клиентов, желая свергнуть терапевтов; а некоторые пренебрегают своими собственными интересами в кажущемся на первый взгляд бескорыстным усилии угодить ведущим и другим клиентам.

Очевидно, аналогичные феномены имеют место и в индивидуальной терапии. Однако группа обладает несравненно более широким и разнообразным репертуаром рекапитулятивных возможностей.

Нельзя допускать, чтобы тормозящие рост отношения закостенели и превратились в ту ригидную и непроницаемую систему, которая характерна для многих семейных структур. Напротив, фиксированные роли должны быть объектом постоянного исследования и проверки на прочность. Одновременно с этим следует неизменно поощрять применение клиентами определенных основополагающих правил проверки существующих взаимоотношений и новых моделей поведения. Ведь для многих клиентов проработка проблем совместно с терапевтом и другими участниками группы является в то же время проработкой какого-то давнишнего незаконченного дела.

Воспроизведение семьи, или корригирующая рекапитуляция опыта первичной семьи, — терапевтический фактор, многими терапевтами оцениваемый очень высоко, — сами клиенты по большей части полезным не считают.

События в группе, соперничество участников группы между собой, напоминающее соперничество сиблингов, терапевты-родители и регрессивные групповые фантазии — все вместе взятое действует так, чтобы забросить клиента в ранние годы его жизни в семье. Клиенты проигрывают свой старый семейный сценарий и затем, в случае успеха терапии, обретают способность экспериментировать с новым поведением, тем самым освобождаясь от предписанной им семьей роли, в которой они долгое время были заперты.

Развитие навыков социализации. Социальное научение — развитие базовых социальных умений — является терапевтическим фактором, действующим во всех терапевтических группах, хотя природа преподаваемых навыков и степень открытости процесса обучения значительно варьируются, в зависимости от типа групповой терапии. Иногда делается *явный* упор на развитии социальных навыков — скажем, в группах, призванных подготовить находящихся на стационарном лечении клиентов к выписке, или в подростковых группах. В подобных случаях участников группы просят сыграть роль — как будто они приходят, например, к потенциальному работодателю или назначают кому-нибудь свидание.

В группах другого типа социальное обучение носит более опосредованный характер. Участники групп динамической терапии, где одно из основных правил поощряет открытую обратную связь, могут получить значимую для себя информацию о своем неадаптивном социальном поведении. Клиент может, к примеру, узнать о приводящей собеседника в замешательство привычке отводить взгляд в сторону при разговоре; о впечатлении, производимым его надменной, царственной манерой себя держать; или о целом ряде других социальных привычек, которые совершенно незаметно для человека подрывали его социальные отношения. Для людей, испытывающих недостаток близких отношений, группа зачастую является первым в их жизни источником адекватной межличностной обратной связи. И.Ялом, вспоминая о своем случае из практики, пишет: “Один клиент, например, который уже много лет осознавал, что окружающие либо избегают, либо сокращают социальные контакты с ним, узнал в терапевтической группе, что виной тому была его навязчивая и чрезвычайно отталкивающая привычка перегружать речь во время разговора мелкими, не имеющими отношения к делу деталями. Спустя несколько лет он рассказал мне, что одним из самых важных событий его жизни стал разговор с участником группы (чье имя он уже давным-давно забыл), когда тот сказал ему: “Когда ты говоришь о своих чувствах, то нравишься мне, и я хочу сойтись с тобой ближе; но когда ты начинаешь говорить о фактах и деталях, я хочу выскочить к черту из комнаты!”

Зачастую опытные участники терапевтических групп приобретают весьма изощренные социальные навыки: они настроены в тон терапевтическому процессу ; они научились чутко реагировать на нужды окружающих и помогать им; они освоили методы разрешения конфликтов; теперь они реже занимают позицию судей, больше способны к эмпатии, правильному пониманию чувств других людей и адекватному выражению этого понимания. Приобретенные умения не могут не сослужить клиентам хорошую службу в их будущем социальном взаимодействии.

Имитационное поведение (идентификация). Обучение адекватному поведению посредством наблюдения и имитации поведения других.

В начале группового процесса имитируется поведение психотерапевта или других членов группы, получивших его одобрение. Постепенно участники группы начинают экспериментировать, используя множество образцов поведения, предлагаемых в группе для подражания.

В ходе индивидуальной терапии клиенты порой сидят, ходят, говорят и даже думают, подобно своим терапевтам. Собран значительный объем свиде-

тельств того, что ведущие групп оказывают влияние на формирование коммуникативных паттернов в своих группах путем моделирования определенного поведения, например самораскрытия или оказания поддержки. В группах процесс имитации носит скорее диффузный характер: клиенты моделируют свое поведение, ориентируясь на какие-то аспекты поведения других членов группы так же, как и терапевта. В групповой терапии нередко случается, что на клиенте благоприятно сказывается наблюдение за лечением другого клиента с аналогичным комплексом проблем — феномен, обычно называемый *терапией зрителя* или *заместительной терапией.*

Имитационное поведение обычно играет более важную роль на ранних стадиях функционирования группы, чем на более поздних. Поначалу участники ищут тех, с кем можно было бы идентифицироваться, и ими становятся более опытные клиенты или терапевты. Даже если само по себе подражательное поведение непродолжительно, оно помогает раскрепостить клиента, делает его достаточно раскованным, чтобы он смог экспериментировать с новыми моделями поведения. А это, в свою очередь, запускает механизм адаптации. Нередко клиенты на протяжении курса “примеряют”, так сказать, кусочки и клочки других людей, а потом отбрасывают их как неподходящие. Этот процесс может иметь большое терапевтическое значение: выяснив, чем мы не являемся, мы делаем важный шаг к выяснению того, что мы есть.

С другой стороны, клиенты порой перенимают у других какую-то общую стратегию поведения, которую можно использовать во многих личностных ситуациях. Клиенты начинают подходить к проблемам, учитывая, не обязательно на сознательном уровне, что другой участник группы или терапевт подумали бы или как поступили бы в той же ситуации. Если терапевту присущи терпимость и гибкость, клиенты также усваивают эти черты. Если терапевт открыт и принимает ограничения, не утрачивая чувства безопасности и не начиная защищаться, то и клиент более склонен учиться принимать личностные несовершенства.

Бывает и так, что индивидуум идентифицирует себя с аспектами личности двух человек или больше, в результате чего образуется своеобразный сплав. Хотя задействованы элементы личности других людей, слияние представляет собой творческий синтез, совершенно новую, характерную именно для этого человека, идентичность.

Терапия зрителя порой играет даже еще более важную роль в краткосрочных группах встреч. Данные, полученные Либерманом, Яломом и Майлзом при изучении ключевых инцидентов терапии, показывают: на клиентов, которые достигли наибольших изменений, значительное благотворное влияние оказали ситуации, в ходе которых они выступали в роли совершенно пассивных наблюдателей. Тем не менее они сделали некоторые когнитивные приобретения (понимание себя, знание о природе и законах человеческого взаимодействия).

Катарсис. Обсуждение в группе скрытых или подавленных (“неприемлемых”) потребностей, сосредоточение на таких непроанализированных эмоциях, как чувство вины или враждебности, ведут к самопониманию, самораскрытию и в конечном итоге к облегчению.

Всегда считалось, что катарсис играет важную роль в терапевтическом процессе, хотя рациональные обоснования его использования существенно

варьировались. На протяжении веков клиентам назначали процедуры, призванные очистить организм от излишка желчи, злых духов и инфекционных токсинов (само слово происходит от греческого корня *katharsis,* означающего “очищение”). После выхода в свет в 1895 г. трактата Брейера и Фрейда по лечению истерии, многие терапевты предпринимали попытки помочь клиентам избавиться от подавленного, удушенного аффекта. Но Фрейд — а вслед за ним все терапевты, специализирующиеся в динамической психотерапии, — открыл для себя — это что *одного катарсиса недостаточно.* В конце концов, мы все испытываем эмоциональные переживания, иногда очень сильные, на протяжении всей жизни, однако далеко не всякое переживание ведет к изменению.

Исследования показали, что на более поздних стадиях развития группы катарсис ценится выше, чем в начале курса. И наоборот, яркое выражение эмоции способствует развитию сплоченности: между участниками группы, которые выражают сильные чувства друг по отношению к другу и затем честно работают над этими чувствами, формируются тесные взаимные связи. Таким образом, открытое выражение аффекта, без сомнения, для группового терапевтического процесса жизненно важно, в его отсутствие группа дегенерирует, превратится в набор стерильных академических упражнений. Интенсивность эмоционального выражения чрезвычайно относительна. Поэтому оценивать ее следует не в перспективе личного восприятия ведущего, а в перспективе мира переживаний каждого клиента. Приглушенное, на первый взгляд, выражение эмоций может, для очень сдержанного человека, представлять событие значительной интенсивности.

Межличностное (интерперсональное) научение представляет собой усвоение человеком того, как его воспринимают другие люди. Это узнавание является решающим и первым шагом в терапевтической последовательности фактора межличностного научения

Самопонимание способствует изменению в первую очередь тем, что поощряет индивидуума признать, интегрировать и дать свободу выражения прежде диссоциированным частям своей личности. Если мы отрицаем или подавляем какие-то части себя, то расплата за это тяжела: глубокое, аморфное чувство ограничения, мы вечно настороже, нас часто тревожат и ставят в тупик внутренние, но отчужденные импульсы, требующие выражения. Если нам удается восстановить эти отколовшиеся части, то мы переживаем ощущение целостности и глубокое чувство освобождения.

Самопознание дает нам возможность интегрировать все части себя, уменьшает неопределенность, наделяет человека ощущением овладения и господства, позволяя нам действовать в соответствии с нашими высшими интересами. Кроме того, объяснительная схема также позволяет обобщить и перенести усвоенное из терапевтической ситуации в новые ситуации внешнего мира.

Экзистенциальные факторы. Экзистенциальная терапия – это динамический подход, основанный на проблемах, корни которых уходят в само бытие. И.Ялом исходит из постулата о том, что глубинные структуры личности заключают в себе конфликтующие силы и эти силы существуют на различных уровнях осознания, а некоторые находятся вне сферы сознания, предлагая рассматривать следующие пункты:

1. Я осознаю, что жизнь порой бывает нечестна и несправедлива.
2. Я осознаю, что в конечном итоге нельзя уйти от некоторых свойственных жизни страданий, так же как и от смерти.
3. Я осознаю, что какая бы близость ни связывала меня с другими людьми, все равно я должен предстать перед жизнью один.
4. Я смотрю в лицо базовым проблемам моей жизни и смерти и, таким образом, живу свою жизнь более честно и меньше вовлечен в обыденность.
5. Я понял, что должен принять на себя всю ответственность за способ, которым я живу свою жизнь, и при этом неважно, сколько поддержки и руководства я получаю от других

Здесь представлены несколько проблем: ответственность, базовая изолированность, непредсказуемость, неустойчивость бытия, признание нашей смертности и вытекающие из этого следствия для проживания нашей жизни универсальность переживаний, альтруизм, рекапитуляция опыта первичной семьи, руководство, идентификация и вселение надежды.

Экзистенциальное определение этого содержания значительно отличается от определений других динамических систем. Для классического психоаналитического подхода, например, эта борьба происходит между фундаментальными влечениями человека (прежде всего сексуальными и агрессивными) и окружением, которое фрустрирует удовлетворение этих влечений. Со своей стороны, психология "Я" особое внимание уделяет усилиям индивидуума сохранить стабильное чувство себя как жизнеспособной и стоящей личности в контексте резонирующих или разочаровывающих отношений с селф-объектами.

Согласно экзистенциальному подходу, самая грандиозная борьба человеческого существа — это борьба с данностями, конечными проблемами бытия: смертью, изолированностью, свободой и бессмысленностью. Тревога порождается базовыми конфликтами в каждой из этих сфер: мы желаем продолжать быть и тем не менее осознаем неминуемую смерть; жаждем твердой почвы и структуры, а должны противостоять их отсутствию; каждый из нас желает контакта, защиты, хочет быть частью большего целого, а в жизни имеет дело с непреодолимой пропастью между собой и другими; мы — ищущие смысла существа, брошенные в бессмысленный мир.

Вместе с тем, С.Кратохвил (1978) приводит иной перечень -лечебных факторов психотерапевтической группы, который включает участие в работе группы; эмоциональную поддержку; помощь другим; самопроявление; отреагирование; обратная связь; инсайт (понимание ранее не осознанных взаимосвязей); коллективный эмоциональный опыт; проверка и тренинг новых способов поведения; получение новой информации и социальных навыков.

Литература

Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия.– Мн., 1997.– С. 320-322, 325-329.

Левин К. Разрешение социальноых конфликтов.– СПб., 2000.– С.215-221.

Сидоренко Е.В. Психодрамотический и недерективный подходы в групповой работе с людьми/ Методические описания и комментарии.– СПб., 1992.– С. 58-68.

Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками.– М., 1999.– .66-78.

Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция.– Минск, 1996.

Харин С.С. Искусство тренинга. Заверши свой гештальт.– Мн., 1998.– С. 56-64.

Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии.– СПб., 2000.– С. 20-37, 70-92, 98-101, 133-152, 335-351, 370-415.

ГРУППАНАЛИТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Терапевтическая идеология психоанализа

Фундаментальное правило психоанализа. Основным правилом является то, что клиент согласен быть абсолютно честным с аналитиком. Все идеи, импульсы, мысли и чувства должны вербализироваться. Этот принцип обусловливает, что клиент избегает всех действий, базирующихся на импульсах, без адекватной предшествующей дискуссии с аналитиком.

Свободные ассоциации. Свободная ассоциация относится к тому, что клиент произносит все, что приходит на ум без какого-либо контроля, независимо от того, приемлемо ли это, важно или деликатно. Ассоциации направлены на три типа бессознательных сил: патогенетические конфликты невроза, желание иметь хорошее самочувствие и желание заслужить одобрение у аналитика. Взаимодействие между этими тремя факторами становится очень сложным. Например, мысль или импульс, которые неприемлемы для клиента и которые являются частью его невроза, могут вступать в конфликт с желанием клиента получить одобрение аналитика, который, как предполагает клиент, также находит импульс неприемлемым.

"Свободно плывущее" внимание. В свободных ассоциациях психоаналитик должен особым образом прислушиваться к "свободно плывущему" вниманию. Аналитик позволяет ассоциациям клиента стимулировать его собственные ассоциации и, таким образом, оказывается в состоянии понять содержание свободных ассоциаций клиента настолько, что может отразить их обратно на клиента сразу или некоторое время спустя. Тщательное внимание аналитика к своим собственным субъективным ощущениям является неотъемлемой частью анализа.

Правило воздержания. Правило воздержания относится к способности клиента задержать наступление удовлетворения и инстинктивных желаний поговорить о нем в процессе лечения. Напряжение, порождаемое таким образом, вызывает релевантные ассоциации, которые аналитик использует для усиления клиентом их осознания. Правило не относится к сексуальному воздержанию, а, напротив. к тому, чтобы не дать клиенту возможности продолжить инфантильную тоску по любви и привязанности. Другими словами, аналитик не должен играть роль всепрощающего родителя, если хочет, чтобы работа продвигалась успешно.

Перенос. Основным критерием, с помощью которого психоанализ может быть в принципе отдифференцирован от других видов психотерапии, есть перенос. Действительно, психоанализ можно определить как анализ переноса, чтобы подчеркнуть важность этого аспекта.

Перенос был впервые описан З.Фрейдом и означает чувства и поведение клиента по отношению к аналитику, которые основаны на инфантильных желаниях клиента по отношению к родителям или лицам, замещающим родителей. Эти чувства являются бессознательными, но обнаруживаются в неврозе пере-

носа, при котором клиент борется за то, чтобы удовлетворить свои бессознательные инфантильные желания через аналитика. Перенос может быть позитивным, при котором аналитик видится личностью исключительных достоинств, способностей и характера, или он может быть негативным, при котором его презирают, не видя никаких положительных качеств. Обе ситуации отражают потребность клиента в повторении неразрешенных конфликтов детства.

Один критерий, с помощью которого психоанализ можно отдифференцировать в принципе от других форм психотерапии, включая психоаналитическую психотерапию, есть отношение к переносу. В общей психиатрии термин "перенос" обозначает свободное предназначение для всех аспектов чувств клиента и поведения по отношению к аналитику. Он включает рациональные и адаптивные аспекты, так же как аспекты иррациональных нарушений, которые возникают из бессознательных усилий. Когда он используется в этом смысле, по-видимому, адекватно отнестись к переносу как к связи. Напротив, перенос в психоанализе понимается как эндопсихический феномен, который возникает исключительно в мозгу.

Нарциссический перенос. З. Фрейд обнаружил, что у некоторых клиентов невроз переноса не может сформироваться, поскольку у них имела место фиксация на нарциссический стадии развития и они не могли привязаться к какому-то другому лицу. Нешг Ко-Ьи1 разработал концепцию этих случаев и описал нарциесический перенос, который появляется при пограничных и нарциссических расстройствах личности. Такие клиенты имеют чрезвычайно лабильные чувства в отношении аналитика, которые колеблются между крайностями любви и ненависти и называются "расщеплением".

Интерпретация. В психоанализе аналитик дает клиенту интерпретацию относительно психологических явлений, которые ранее клиент не понимал и которые не имели для него смысла. Перенос образует основную рамку для интерпретации. Полная психоаналитическая интерпретация включает значимое утверждение относительно настоящих конфликтов и исторические факты, которые оказывали на них влияние. Однако полная интерпретация такого типа составляет относительно небольшую часть анализа. Большинство интерпретаций более ограничены в пространстве и имеют отношение к тем вопросам, которые возникают сразу же.

Интерпретации должны быть хорошо организованы во времени. Аналитик может иметь интерпретацию, но клиент еще не готов к ней из-за ряда факторов, таких, как уровень тревожности, негативный перенос и стрессорное воздействие окружающей действительности. Аналитик может решить, что надо подождать до тех пор, пока клиенту станет полностью понятна интерпретация. Соответствующее распределение времени для интерпретации требует большого клинического мастерства от аналитика.

Интерпретация снов. В своей классической работе "Толкование сновидений" Фрейд определил сон как "королевская дорога в бессознательное". Содержимое сновидения — это то, о чем сообщает спящий. Латентное содержимое представляет собой бессознательное значение сновидения после завершения его сжатия, замещения и анализа символов. Сновидение возникает из того, что Фрейд называет остаточными явлениями сна (т.е. события предшествующего

дня, которые стимулируют бессознательное в уме клиента). Сновидение может служить в качестве механизма, исполняющего желание, а также помогающего справиться с событиями окружающей действительности, вызывающими тревогу.

Фрейд выделил несколько технических способов для использования интерпретации сновидений: 1) предложить клиенту связать элементы сновидения в том порядке, в котором они появились; 2) предложить клиенту связать с определенным элементов сновидения то, что он (она) или терапевт выберет; 3) не обращая внимания на содержание сновидения, спросить клиента, какое событие предшествующего дня можно ассоциировать со сновидением (остаточное явление дня), и 4) не давать никакой инструкции и позволить клиенту рассказать о нем самому. Аналитик использует ассоциации клиента, чтобы обнаружить ключ к работе бессознательного в мозгу.

Конрперенос. Точно так же, как перенос используется для отнесения всего диапазона ощущений клиента "за" и "против" аналитика, контрперенос относится к широкому спектру реакций аналитика на клиента. Контрперенос имеет бессознательные компоненты, основанные на конфликтах, о которых аналитик не знает. В идеале аналитик должен знать вопросы, касающиеся вротивопереноса, которые могут помешать его способности оставаться доброжелательным и объективным. Аналитик должен устранить такие препятствия либо путем дальнейшего анализа, либо самоанализом. Однако как бы то ни было, имеются клиенты, или группы клиентов, с которыми данный аналитик не может хорошо работать, и опытный терапевт, осознав это, отправляет таких клиентов к своему коллеге.

Терапевтический альянс. Кроме переноса и контрпереноса имеется реальная связь между аналитиком и клиентом, которая представляет связь между двумя взрослыми людьми, вступившими в совместное мероприятие, которое называют "терапевтическим" или "работающим" альянсом. Оба посвящают себя раскрытию проблем клиента, устанавливают взаимное доверие и сотрудничают друг с другом, чтобы достигнуть реальной цели терапии или коренного улучшения состояния.

Сопротивление. Фрейд считал, что бессознательные идеи или импульсы были подавлены и не допускались до сознания, так как неприемлемы для сознания по нескольким причинам. Он называл эти феномены сопротивлением, которое преодолевалось путем анализа. Сопротивление иногда является осознанным процессом, который проявляется раскрытием релевантной информации. Другие примеры сопротивления остаются "молчащими" в течение длительного времени, проявляясь опозданием или пропуском свиданий, запоздалым оплачиванием счетов или вовсе неуплатой их. Таких признаков сопротивления множество, и почти любой из них в ситуации анализа может быть использован как проявление сопротивления. Фрейд однажды сказал, что любая терапия может считаться психоанализом, если оно направлено на преодоление сопротивления и интерпретацию переносов.

Теоретические основания группаналитической психотерапии

Основателем группового анализа является С. Г. Фулкс (S. H. Foulkes, 1899—1976), который после более чем тридцатилетней работы с группами писал в одной из своих последних статей, что групповой анализ — это форма психотерапии группой самой себя, включая ведущего. Широкая теоретическая база и детально отработанный методический аппарат позволили Фоулксу и его последователям успешно использовать групповой анализ в тех сферах человеческой деятельности, в которых объектом или субъектом является человек; медицинские учреждения, учебно-воспитательные заведения, область социально-психологической реабилитации, менеджмент, места лишения свободы и т. д.

Групповой анализ основывается на концептуальных положениях гештальтпсихологии, социальной психологии (в плане социальной реабилитации и психиатрии), медицины и психоанализа. Он помогает членам группы устранять свои фрустрации и внутренние конфликты путем установления целостности в деятельности различные структур психики. Социальная психология используется в групповом анализе для изучения взаимоотношений в группе и анализа динамики ее развития. Психоанализ практикуется для описания событий, явлений, конфликтов и т. п., происходящих в группе.

Основную задачу группового анализа можно сформировать как изучение существующих границ между людьми. Например, это могут быть "границы и барьеры" между клиентами и психотерапевтами, менеджерами и рабочими, обучающими и обучающимися, между культурами, организациями и т. д.

Итак, ***группаналитическая психотерапия*** — это форма психотерапии группой самой себя, включая ее ведущего. При этом определяющим является то, что личность и метод работы ведущего группы — важнейшие факторы группового процесса.

Концептуальной базой группового анализа, является идея о том, что жизнь человека начинается в группе, в семье. Далее группы, в которые он включается, увеличиваются, опосредуя сетью взаимоотношений его развитие (конечной такой группой может мировое сообщество). Индивидуальность всегда является уникальным результатом опыта человека и необъятной вариативности социальных взаимосвязей, в которых он оказывается. В частности, совершенно очевидно, что ребенок, выросший в детском доме, будет иметь социальный опыт, отличающийся от опыта ребенка, выросшего в полной семье.

Все психиатрические и .психологические проблемы человека в групповом анализе рассматриваются как результат конфликта в коммуникациях между людьми. Эти конфликты могут начинаться в семье или иметь в ней корни. Конфликты актуализируются во всех тех группах, в которые индивид включается по мере своего развития. Например, возможно повторение конфликтных отношений между родителями и ребенком в будущей его супружеской жизни. Это то, что З.Фрейд называл принудительным повторением (навязчивым повтором). Такого типа конфликты делают людей клиентами группаналитической психотерапии, которая имеет дело с личностью в целом, включая ее социальное, политическое, семейное и прочее окружение.

В групповом анализе различают малые группы (до 8 человек), средние (от 12 до 20 человек) и большие (более 22 человек). Средние и большие группы используются для разрешения “менеджмент-конфликтов”, т. е. для решения об-

щественных, управленческих, организационных, социальных и прочих конфликтов. Собственно психотерапевтической считается малая группа, которая состоит из 8 человек, встречающихся один-два раза в неделю по 2—3 часа. Как и на сеансах идивидуального психоанализа, люди начинают в группе проектировать и развивать трансферы. Но, в отличие от индивидуального психоанализа, в групповом возникают двойные взаимосвязи между терапевтом и клиентом — прямые и опосредованные групповыми процессами трансферы, которые должны быть сфокусированы на клиенте.

Как уже отмечалось, малая группа используется как модель функционирующей первичной семьи. Однако на начальном этапе работы группы в ней нет условий для возникновения всех трансферов и проекций, присущих первичной семье. Для многих участников группы обстановка групповой работы является новой, что стимулирует их тревожность, подозрительность, конкуренцию за внимание психотерапевта и т. п., проявляясь в форме любви, гнева или ярости по отношению к отдельным участникам.

Психоаналитик, который в группаналитической терапии называется дирижер — не контролирует и не управляет этими чувствами в группе, что позволяет проявиться враждебным бессознательным эмоциям, агрессиям и аффектам. Другими словами, в группе создаются условия для проявления тех ролей, которые человек играет в реальной жизни.

В процессе групповых занятий неизбежно возникают личностные конфликты. Психотерапевтический эффект участники группы первоначально воспринимают “плохо”, т. к. они имеют дело и с личным бессознательным и, одновременно, с коллективным бессознательным группы в целом. Задача ведущего — довести драматизацию конфликтов до такой степени, чтобы каждый член группы начал их осознавать.

Для полноценной терапии в групповом анализе требуется 1—3 года. Продвижения в глубину проблем и конфликтов участников группы происходят путем не только драматизации конфликтов, но и повторением одних и тех же “тем”; последние могут отвергаться группой, но от их обсуждения она не может уйти. Впоследствии члены группы начинают понимать, что ими управляет, но понимание само по себе недостаточно для человека: он может знать, что у него не в порядке—и не изменять этого. Но он может измениться при поддержке группы, а именно в этом суть “терапии группы с помощью группы”. Изменения у клиента зависят не от ведущего, а от групповой культуры, которая устанавливается на начальном этапе формирования группы и обычно проявляется в движении некоторых членов группы как бы “следом за дирижером” (подобно тому как дети подражают своим родителям),— и в хорошем, и в плохом.

Групповой анализ очень эффективен для невротиков, психосоматических клиентов; он может быть полезен для всех людей, у которых имеются нарушения в коммуникация или тех, кому необходимо расширить внутриличностные или межличностны контакты.

Слойная модель группового процесса

Так называемая трехслойная модель подразделяется следующим образом:

1. ***Поверхностный слой сознательного, реального общения или групповая динамика.*** В данном случае большое внимание уделяется роли, которую играет член группы в обществе.

2. ***Слой переноса и контрпереноса***. В данном случае речь идет о проекции на психоаналитика воображаемого конфликта с родителями, уходящего корнями в детство человека.

3. ***Глубокий бессознательный слой "анаклитического и диатрофического равенства".*** Речь идет о попытках группы примкнуть к руководителю, сопровождаемых идеализацией и разрушительными процессами. Анаклитический и диатрофический (гр.) — примыкающий и питающий — данное понятие описывает состояние глубокой регрессии, при которой участники терапевтической группы бессознательно стремятся примкнуть к психоаналитику и получить от него необходимую "подпитку", подобно младенцу, льнущему к материнской груди.

Сегментарная теория группы

Вне зависимости от общего характера психических нарушений групповой процесс насыщен индивидуальными конфликтами, каждый из которых представляет собой своего рода "сегмент", а сумма последних дает в итоге специфическую внутреннюю структуру группы, подчиняющуюся определенным закономерностям. В соответствии с изменениями "сегментов" преобразуется и групповая структура, которая в свою очередь определяет положение индивида на определенной стадии терапевтического процесса.

Так называемые слои можно изобразить в виде концентрических полукругов. Персональную структуру каждого клиента, являющуюся "сегментом" групповой структуры, можно изобразить в виде поперечного разреза, пересекающего непрерывный "продольный процесс". Характер "сегмента", который привносит клиент, зависит не только от индивида, но и от того, на какой стадии находится группа в данный момент. Образно говоря, индивидуальный "сегмент" должен словно ключ подойти к замку групповой структуры.

Во втором слое вышеуказанной модели можно выделить четыре плоскости переноса:

1. Плоскость переноса, обусловленного классическими неврозами.
2. Плоскость нарцистического переноса с сопутствующим обострением идеальных представлений о собственной личности.
3. Плоскость так называемых расщепленных переносов. Речь идет о расщеплении (на крайне плохое и крайне хорошее) отношения к одному близкому человеку, как правило, к матери.
4. Плоскость психопатических переносов или психозов переноса. Для подобных переносов характерно размывание границ между личностями индивидов.

Основополагающие принципы группанализа

К основополагающим принципам группанализа С.Фулкс относил следующие:

1. Понимание того, что целостная групповая ситуация является основой для анализа всех межличностных взаимодействий в группе и для интерпретации всех событий, наблюдаемых в ней.

2. Максимум взаимной осознанности и постоянно расширяющихся коммуникаций. Именно в этом направлении вся группа должна активизировать предприимчивость своих участников, которые могут быть представителями любых профессий и слоев общества.

3. Дирижер является определяющим фактором в формировании культуры и традиций группы. Он должен помогать группе справляться с разрушительными и саморазрушительными элементами и, в идеальном плане, делать их ненужными. Для выполнения своих функций дирижер группы должен находиться внутри динамической ситуации, возникающей в группе, от нее же он получает "разрешение" что-то говорить или делать. Другими словами, любое явление дирижер рассматривает, анализирует или объясняет, основываясь на целостной ситуации, которая складывается в группе, учитывая историю ее возникновения и возможные перспективы развития.

4. Все основные события, происходящие в группе, должны быть поняты ее участниками так глубоко, чтобы они уяснили движущие силы реально сложившейся целостной ситуации.

Цель и сущность группанализа.

Цель группаналитической психотерапии С. Фуклс видел в том, чтобы *не изменять клиента* согласно собственном представлениям аналитика об образе так называемого нормального человека или сделать клиента идеально функционирующим в его культуре, а *сделать клиента свободным* от тех сил, которые вредят развитию его личности или препятствуют реализации собственных источников его развития. Другими словами, освободить внутреннюю психическую жизнь клиента от того, что мешает его развитию и изменению — освободить от внутренних блоков. В этом плане группаналитическая психотерапия является в некотором смысле "разучиванием человека". Согласно такому подходу сущности группанализа сводится к трем очень важным моментам.

1. На первом месте, в группаналитической психотерапии стоит анализ бессознательных ограничений, которые являются частью *эго, ид, суперэго.* Это не значит, что психическая жизнь клиента делится на отдельные блоки. Речь идет о трансперсрсональных процессах, об их анализе с целью такого изменения клиента, при котором он был бы готов учиться, чувствовать, думать, воспринимать все о своей личности свободно. Это в целом позволяет человеку стать самим собой, повысить уровень его самосознания, что происходит одновременно с лучшим пониманием мотивов поведения окружающих и, особенно, значимых людей.

2. В основе такого понимания лежит улучшение и увеличение диапазона коммуникативности человека. Группа при этом является активным агентом, а дирижер не идет впереди группы или развития клиента и не руководит ими на их индивидуальном пути, а следует за ними, чутко улавливая тенденции. Поэтому дирижер должен быть самим собой, но не пытаться играть какую-либо

роль или “взбираться” на пьедестал официального руководителя группы. Это очень важно, ибо его поведение на начальном этапе развития группы—модель для участников, от которой дирижер должен освободить их на последующих этапах ее развития.

3. Функции дирижера осуществляются путем анализа, через выбор темы для дискуссии, управления вниманием участников группы, пояснения линии развития группы, плохо осознаваемых отдельными участниками, или прояснение символического поведение ее членов.

Метод и основы методики работы психотерапевта, ориентированного на группанализ.

Основной упор в работе дирижера делается на прояснение закрытой для группы информации. При этом основное внимание участников группы обращается не только на то ***что***, но и ***как*** это было сказано, в связи с ***чем*** и ***почему***. Но начинать С.Фулкс рекомендовал именно вопроса "Что содержится в подтексте сказанного или увиденного?”. Далее анализируется “Почему?”, например, сказано что-то сейчас, и в той или иной форме (“Как?”). В целом такой метод анализа С.Фулкс называл “переводом”.

Основы методики работы психотерапевта, ориентированного на группанализ состоят в следующем:

1. Сущность человека является социальной вне зависимости от того, осознает он это или нет.
2. Источник психической болезни — в отношениях между людьми. Невроз разрушает личность и группу, потому что он происходит от несовместимости человека и его семейной группы.
3. Невротические симптомы скрывают, маскируют то, что не может быть выражено в межличностных взаимоотношениях. Они не вербализуются и, следовательно, недоступны для памяти или экспрессии.
4. Группаналитическая терапия включает в себя “перевод” того, что маскируют невротические симптомы в сферу общей коммуникации человека. Понимание становится для других участников группы единственно возможным способом перевода энергии невротических симптомов в сферу общения человека.
5. Невротические симптомы, точнее их проявления, размещаются в групповой матрице, представляющей собой структуру взаимоотношений между участниками группы, включая ведущего.
6. В целом, участники группы составляют норму и, следовательно, соответсвующие норме реакции индивидов в группе усиливаются, несоответствующие изменяются.
7. Все члены активно участвуют в терапии — отвечают, понимают, интерпретируют и т. п. Дирижер пытается углубить и расширить выразительные средства и действия каждого участника.
8. Ведущий предоставляет группе свободу действий.
9. Все, что происходит в группе, должно отражаться на ней, как на целостном образовании, и, одновременно, на каждом из ее участников, как эле-

ментах групповой матрицы.

10. Разрешается применять для групповой работы все виды коммуникации (вербальные, невербальные, бессознательные и др.).

11. Коммуникации происходят на нескольких уровнях:

- текущих взаимодействий;
- ндивидуальных трансферных взаимодействий;
- совместных действий и проективных чувств, фантазий;
- архетипных, универсальных образов.

12. Целью каждого участника группы является “инсайт” его закрытых, неактивных психических образований и регулирование их активности, что достигается “Я-тренингом в действии” — в группе Эго-границы (границы Я) могут быть ослаблены, индивиды получают возможность заново раскрыть и самоопределить себя. В процессе групповой работы все большее число других личностей и их энергии становятся доступными для творческого самовыражения каждого участника и включения его во взаимоотношения на основе новых способов и форм взаимодействия.

Основные принципы поведения ведущего группанализа.

Ведущий слушает свободный поток ассоциаций в группе, как и психоаналитик в работе с индивидуальным клиентом. В отличие от последнего он устанавливает не только основные темы, обсуждаемые и возникающие в группе, но может комментировать происходящие события, высказывать свои чувства, мысли и т. п. Так как метод группанализа демократичен, возможна и критика ведущего, однако он должна быть обоснованной. Искусство ведущего заключается в том, что он позволяет, допускает, чтобы его кто-то ненавидел или любил.

В своей работе с группой ведущий опирается на следующие основные принципы поведения:

1. Он подключается к интерпретации в том случае, если в группе блокируются коммуникации. Его интерпретации должны быть не очень глубокими, но и не очень поверхностными.

2. Содержание интерпретаций ограничивается, в основном, “голосами” символов, звучащими в группе, которые он помогает услышать всем ее участникам.

3. Он не должен иметь коммуникаций с группой для удовлетворения своих собственных потребностей или “комплексов” (например, тревоги).

4. Ведущий одновременно выполняет функции администратора, отзывчивого руководителя, гида и слуги группы.

5. Всегда следуя за группой, он выслушивает ее членов, прежде чем дать интерпретацию или ответить на вопрос; он слушает их даже тогда, когда думает. что понимает и знает правильный ответ.

6. Дирижер наблюдает — сможет ли группа сама найти решение, а если нет, то задается вопросом: почему? Он может иногда помогать группе, но ему запрещается использовать анализ или интерпретации как форму психологической защиты.

7. Ведущий пытается узнать, почему и как группа уходит от понимания

истоков конфликтов.

8. Все интерпретации должны учитывать, что группа — это целостное образование.

9. В центре внимания ведущего должна быть болезнь клиента или его психологическая проблема; одновременно, он должен показать клиенту, что все же не является “отцом” или “матерью”.

10. Оптимальная терапия не допускает длительных перерывов.

11. Вопрос о том, как реагировать ведущему на провокацию, вызов или агрессию со стороны подопечного, выносится на свободное обсуждение в группе.

12. В малых группах тема и текст для анализа берется дирижером из групповых ассоциаций.

13. В малой группе дирижер обучает своих подопечных в основном тому, как надо выражать и принимать чувства окружающих людей.

14. Ведущий должен освободиться от функции экрана для властных фигур участников группы.

15. В функционировании группы дирижер должен различать и использовать социальное и культурное. Социальное структурирует психическую энергию в соответствии со структурой общества, а культурное придает ей смысл и значение. При этом групповая культура в группанализе является эквивалентом индивидуального ума.

16. Ведущему необходимо следить, чтобы жизнь в группе не заменяла клиенту реальную жизнь. Особенно это важно по отношению к клиентам с неврозами, которые обычно являются более изолированными от общества и, одновременно, более фиксированы на семье (малой группе), чем здоровые.

Стадии групповой динамики.

Начальная стадия соответствует началу терапии и включает в себя обсуждение причин, из-за которых человек обратился к психоаналитику, определение приемлемой для клиента продолжительности курса терапии, а также размеров терапевтического гонорара. После того как данные вопросы выяснены, в группе сообразно с характером нарушений клиентов начинает развиваться специфический процесс, при условии, что психоаналитик не вторгается в него с преждевременными интерпретациями.

Начальная стадия работы группы — наиболее трудоемкая, проблемная и сложная в группанализе. Это период похож на первые три месяца младенчества, когда происходит интеграция отдельных частей Я. В данном контексте интеграция означает удовлетворение матерью абсолютной зависимости ребенка, как основного условия его дальнейшего развития. Однако если возникают периоды депривации или тревоги, то ребенок может “вернуться” к фазе дезинтеграции. Без адекватной поддержки со стороны матери у младенца проявляется неосмысленная тревога по поводу того, что он оставлен один. Приведенная выше аналогия по сути является некоторым объяснением состояния тревоги клиентов, когда они впервые собираются вместе.

Кроме того, вхождение в группу связано с переживанием потери индивидуального контакта с психотерапевтом и слабой защищенностью в неопреде-

лённой ситуации. Процессы дезинтеграции и дефрагментации (рассогласования не с самим собой, а с окружением) переживаются как реальные, и члены группы могут испытывать уровни тревоги, ассоциирующиеся с ранними стадиями их собственного развития. Такая тревога называется психотической и рассматривается как закрытость опыту, что в прочем активизирует работу группы.

Таким образом на стадии групповой начальной динамики члены группы характеризуются состоянием тревожных предчувствий. Не определена почва для контактов, но вместе с тем у многих есть надежда на установление доброжелательных отношений, на возможность найти поддержку, избавиться от страданий, установить эмоциональные связи и близость и, часто бессознательно, отыскать "полное понимание" которое выйдет и за пределы групповых занятий. Но эти предварительные, позитивные надежды быстро исчезают при нахождении в группе. Вместо сплоченного союза людей человек видит перед собой “коллекцию” индивидов, что вызывает тревогу и страх подвергнуться враждебной атаке или нападению с их стороны.

Кроме того, обычно люди “входят” в группу с надеждой обнаружить и понять разрушительные силы своей внутренней жизни, но это сопровождается страхом разоблачения. У некоторых этот страх может быть на протяжении всего периода работы группы, но наиболее актуализируется обычно на первых занятиях, т. к. “разоблачение” предполагает риск быть “атакованным”. По мере того, как у участников, формируются первые впечатления от группы, они начинают бороться за ее “любовь”. Борьба эта может привести к конфронтации в группе, которая проявляется, например, в форме инфантильного гнева на ведущего за то, что он собрал именно данных людей, что он не структурирует грурпу, или что он не проводит “специальную” градацию ее —не устанавливает “кто есть кто”. Одновременно с этим гневом существует страх перед деструктивными его проявлениями, что в свою очередь вызывает тревогу, имеющую разрушительные последствия для взаимоотношений в группе.

Характерна для данного этапа работы и установка на зависимость от дирижера —эффект стремления к подчинению. Она может широко варьироваться: от образа ведущего как источника власти до образа ведущего—администратора. Такая установка является обратной реакцией на тревогу, возникающую в группе. Например, расщепление между плохой группой и хорошим психотерапевтом, когда группа воспринимается как враждебная и опасная, а ведущий — как объект поклонения и восхищение Это расщепление — один из механизмов психологической защиты, который ограничивает терапевтическое продвижение группы, но одновременно играет и позитивную роль, позволяя группе “работать” с основными тревогами ее членов.

Важным на начальном этапе работы группы является феномен, который называется "исчезновение". По аналогии с начальным развитием в детстве "исчезновение" является как бы частью тела или психики (ума), которые теряются. В группе это проявляется как страх потери, ухода членов группы, страх утерять понимание смысла происходящего в группе и т. п.

Начальный период формирования группы заканчивается тогда, когда группа объединяется путем самоопределения. Так, ребенок в условиях благо-

приятного окружения достигает состояния самоопределения Я, т.е. становится способным различать "Я" и "не-Я". А в группе этому соответствует возникновение собственного опыта бытия в групповом окружении. При этом С. Фулкс считал понятие "границы группы" аналогичным коже человека, которая и отделяет и объединяет человека с внешним миром. И для группы, и для индивида эта граница является фактором, определяющим дальнейшее развитие Я ребенка или самоопределение группы. Такое самоопределение проявляется в так называемой депрессивной позиции, которая характеризуется чрезмерной ответственностью и интересом. Теперь группа способна глубоко анализировать личностные и межличностные проблемы, чувства стыда, вины, страха и т.п., возникающие от познания собственных деструктивных импульсов.

На основной стадии терапевтического процесса завершается формирование групповой структуры. Для данной стадии характерны процессы “воспоминания, повторения и переработки”, которые включают в себя переработку сопротивления, а также развитие, осознание и толкование переносов.

Заключительная стадия. Это стадия интеграции опыта.

Механизмы группаналитической психотерапии

Регрессия

Регрессия усиливается с течением группового процесса до такой степени, что член группы оказывается на младенческой стадии психологического развития. Во избежание этого некоторые участники группы стараются затрагивать в разговоре с остальными лишь безопасные темы, обращая внимание, например, только на поверхностные жалобы друг друга. Этот коллективный защитный процесс, разворачивающийся обычно на первом сеансе, можно назвать “групповой защитой”. В самом начале уже на первом сеансе проявляется та или иная манера поведения, характерная для каждого члена группы.

Как правило все члены группы боятся всего незнакомого:

1) новой непривычной ситуации;

2) незнакомого им руководителя, на которого они возлагали большие надежды;

3) других членов группы, которые являются людьми посторонними.

Например, просьба закурить открывает “оральную” тему, указывающую на потребность в поглощении, которая в большинстве случаев относится к руководителю группы; просьба сходить в туалет открывает “анальную” или “уретральную” тему, скептицизм в обращениях указывает на недоверие, страх и надежду.

Сопротивление (стыд, вина, страх)

Сопротивлением в психоанализе именуют все стереотипы поведения, которые направлены против осознания целительных, значимых и симптоматичных конфликтов и их составляющих. Основанием для сопротивления является гордость, чувство собственного достоинства, самолюбие и стыд. Любой человек хочет выглядеть достойным в собственных глазах и в глазах окружающих.

Однако порой дело не ограничивается только стыдом, человек ощущает в глубине души чувство вины в связи с возникшим у него предусмотрительным желанием. Таким образом, сопротивление перед осознанием вытесненных сексуальных и агрессивных желаний базируется не только на стыдливости, но и на чувстве вины. Следующим фактором, толкающим клиента на сопротивление психоаналитическому процессу, выявляющему источник недуга, является страх. А именно страх наказания, которое может последовать вслед за откровенным рассказом о сексуальных и агрессивных влечениях, страх перед вполне реальной угрозой того, что психотерапевт чего доброго посчитает желания клиента отвратительными и недопустимыми.

Но чаще всего сопротивление возникает из-за того, что клиент боится потерять контроль над собой и слепо следовать своему влечению, будь то агрессивные импульсы или импульсы сексуальные.

Психологическая защита

Сопротивление обнаружению неприемлемых желаний, продиктованных влечениями, обусловленное чувствами стыда и вины, страхом перед наказанием или боязнью потерять над собой контроль, приводит к тому, что каждый человек сообразно со своими врожденными склонностями и привычками, выработанными воспитанием, формирует собственную своеобразную систему защиты от подобных чувств. Данные системы именуются в психоанализе защитными механизмами. В общих чертах защитные механизмы можно подразделить на две группы:

1. К первой группе относятся защитные механизмы, проявляющиеся при так называемых классических неврозах: истерических расстройствах, фобиях и неврозах навязчивого состояния. При истерических расстройствах преобладающим защитным механизмом является ***вытеснение***, результатом которого оказывается симптом. Иными словами, все вытесненные желания и страхи отражаются на состоянии организма. При фобиях чаще всего проявляется защитный механизм ***смещения*** состояния, первоначально возникшего в детстве в связи с пугающей ситуацией, на какой-либо объект, человека и т.д. При неврозе навязчивого состояния запретные, детские желания ***регрессии*** от генитальной к анальной стадии психосексуального развития ведут к ***изоляции*** от определенного образа и аффекта к ***переориентации влечения*** или масштабному ***смещению*** недопустимых инстинктивных импульсов на совершенно обычные действия (качестве примера можно привести навязчивое мытье рук). В любом случае защита достигает того, что из сознания искореняются первоначальные желания, требующие удовлетворения.

К второй группе относятся защитные механизмы, которые начали привлекать к себе всевозрастающее внимание аналитиков лишь в последние годы и были включены в число так называемых постклассических исследовательских моделей (1). Я же склонен подразделять их на “три формы постклассических неврозов”, а именно:

- *форма постклассического невроза,* сопровождаемого расстройством идентичности, обусловленным “безотцовским обществом”, провоцирующим дефекты в идентификации;

- *форма “нарцистического”,* иначе говоря, *“симбиотического”_невроза*, которая характеризуется тем, что младенческая, симбиотическая связь с матерью сохраняется вплоть до зрелого возраста;
- *форма постклассического невроза с материнской депривацией*, обусловленная “сиротским обществом”, обществом, лишенным материнских черт; возникает как следствие испытанного в детстве недостатка материнской нежности и заботы, сопровождается дефицитом в структуре личности, проявляющимися в виде неуверенности в собственной идентичности, бесчисленных поведенческих расстройств и психосоматических симптомов.

Навязчивый повтор

Сопротивление призвано не только пересекать определенные потребности и влечения, но и предотвращать повторное оживление драматических детских переживаний, которые оказали в прошлом травматическое воздействие Иными словами эти события были столь невыносимыми, что личность ребенка оказалась не в состоянии подвергнуть их психологической переработке. Положение усугубляется, если родители, братья и сестры не оказывают ребенку в этом никакой помощи.

Травматический опыт толкает человека на путь бесконечных навязчивых повторений драматической ситуации: человек бессознательно прилагает все усилия для того, чтобы реанимировать в настоящем основные черты конфликта, произошедшего в детстве. Он интуитивно использует окружающих людей словно шахматные фигуры, рассчитывая комбинацию таким образом, чтобы последовательность всех предполагаемых ходов соответствовала тому, что однажды произошло в детстве. Индивид, поддающийся навязчивому повтору и воссоздающий первоначальную травматическую ситуацию, стремится лишь к тому, чтобы в зрелом возрасте получить травму, непреодолимую в детстве и попытаться ее задним числом переработать.

Результат этого противоречивого мероприятия мало эффективен — индивид подвергает себя тем же страданиям, которые испытывал в прошлом. Несмотря на свой драматизм, навязчивый повтор позволяет терапевту распознать и понять первоначальную причину расстройства, подвергшуюся вытеснению и сопротивлению, а затем дать понять клиенту, что именно происходит в данный момент.

Перенос

Благодаря переносу прошлое становится настоящим. Иначе говоря, то, что произошло давно и в другом месте, повторяется сейчас и здесь. В групповой ситуации с особенной легкостью оживляется былое соперничество между братьями и сестрами. Например, трехсторонние отношения, в частности отношения между отцом, матерью и ребенком, могут проецироваться на терапевта, группу или одного из членов группы.

Объектный перенос. Речь идет о механизме, при котором индивид проецирует свои инфантильные чувства, первоначально относившиеся к одному из первичных объектов — к отцу или матери, – на объект, встреченный им в настоящем времени, например на руководителя группы или другого члена группы.

Вместе с тем одна и та же личность может служить для каждого член группы подобием индивидуальной “вешалки”, на которую он может “повесить” свой перенос. Подтолкнуть к этому могут определенный жест, поведение, интонация голоса, выражение лица, взгляд, высказывание, словесный оборот и многие другие особые детали, которые заставляют мгновенно вспоминать сцены из прошлого, детские отношения с родителями. Таким образом, реанимируются в том числе и неприятные переживания, до сих пор не подвергшиеся переработке и теперь оказавшиеся доступными для данной операции благодаря переносу.

Групповой перенос. Для группы характерен особый вид переноса, а именно групповой перенос на руководителя, который возникает в том случае, если все члены группы разделяют одну фантазию по поводу терапевта. Например, в отношении группы к руководителю может доминировать мотив орального типа — ожидание помощи, подобное младенческому желанию напитаться от материнской груди. Члены группы стремятся удовлетворить при помощи руководителя свою потребность в заботе, общении, нежности и чувстве защищенности. Отношения, возникающие в подобной ситуации, можно уподобить отношениям матери и ребенка.

Ожидание оказывается преобладающим состоянием клиентов в том случае, если они возлагают все надежды и всю ответственность на руководителя группы, ощущая себя ни на что не способными людьми. В ожидании помощи некоторые члены группы могут сплотиться до такой степени, что, отчасти утратив собственную идентичность, могут превратиться в единый психологический организм, обладающий менталитетом младенца, бессознательно зависящего от всемогущего, как кормящая мать, руководителя группы. С этой точки зрения психоаналитик должен был бы даровать членам группы чувство уверенности, защищенности и отнестись к ним с нежностью, которой им недоставало в детстве и которой они втайне страстно желали.

Следует подчеркнуть, что психоаналитик может олицетворять для членов группы не только мать и отца. Значимость группового переноса возрастает по мере развития группового процесса.

Семейный перенос. Это механизм, который реанимирует конкретные переживания, связанные с семьей членов группы, и терапевт олицетворяет для клиента близкого человека: отца, мать, брата, сестру и т.п.

Для этой ситуации часто характерен *групповой идеализированный перенос, идентичный идеализированному переносу*. В подобных случаях психоаналитику приписываются черты отца или матери, как идеального объекта, всемогущего и неистощимого существа, способного понять клиента—ребенка с первого взгляда и разобраться в его чувствах. Клиент переоценивает предмет своей любви, с которым ему хотелось бы слиться воедино в акте объединяющего переноса и величие которого равнялось бы желанному величию его собственной личности. Посредством такого переноса индивид превращает психоаналитика в подобие своего близнеца, в свое (alter ego).

Встречается также *зеркальный перенос*, который позволяет клиента увидеть в психоаналитике свое приукрашенное отражение, готовое удовлетворить все желания клиента. Если руководитель группы ведет себя в соответствии с по-

добными требованиями, члены группы чувствуют себя в безопасности, ощущают заботу, уважительное отношение, и прогресс в терапевтическом процессе становится весьма ощутимым. В противном случае член группы разочаровываются, теряют надежду, испытывают депрессию.

Феномены группаналитической практики

Взаимоотношения с матерью

Разрушение и восстановление взаимоотношений. Двусторонние отношения, в рамках которых психоаналитик олицетворяет для членов группы ненавистную и суровую мать, играют важную роль в групповой терапии.

Участники группы ощущали себя ничтожными существами по сравнению с психоаналитиком, который, по их глубокому, бессознательному убеждению, был всемогущим, неистощимым на чудеса божеством, наподобие Будды, готовым на все, — лишь бы подчинить себе. В связи с этим члены группы стали испытывать примитивную ненависть, которая заявляла о себе импульсами, требовавшими уничтожить, разрушить, разнести на куски образ подобный матери, осквернить и разграбить храм этого неприступного божества и сопровождалась неотступным страхом, чувством вины и стремлением восстановить разрушенное. Деструктивные элементы личности проецировались вовне, что служило защитной реакцией на чувства страха и вины.

Подобное отношение группы к определенному лицу, олицетворяющему абсолютное материнское зло, носит весьма архаичный характер, поэтому члены группы воспринимают ненавистную личность не целиком, а фрагментарно. Объектами таких отношений могут оказаться грудь, голова, чрево, гениталии. Находясь под впечатлением столь первобытных представлений, члены группы зачастую перестают осознавать различия между собственной личностью и воображаемым материнским образом, частью которого они становятся, попадая в полную зависимость от него. В таком случае регрессия заходит настолько далеко, что участники группы уже не могут соотнести свои вымыслы с объективной реальностью.

Они боятся потерять свою личность, боятся, что архаичный образ поглотит их, и они станут его частью. Нередко от подобного страха спасает агрессивное поведение. Отдушиной для членов группы служит гипотетический враг, которого они находят вне группы. Наиболее простой способ защититься от опасности — бегство. Другая форма защиты — упорная фиксация на поздних стадиях развития, например на половых конфликтах.

Ненависть к неоправданно суровой матери. Агрессивные, неприязненные и скептические отношения между членами группы являются своего рода местью равнодушной, суровой, тираничной и всевластной матери, которая, как казалось членам группы, имея все, отказывала им в малом, бросила их на произвол судьбы и могла бы даже обречь их на голодную смерть.

При оживлении конфликта с неоправданно суровой матерью, которую персонифицирует руководитель группы, члены группы чувствуют себя подавленными и воспринимают терапевта или лидера группы, как родителя, который

манипулирует своими детьми, словно марионетками, барахтающимися на нитях кукловода.

Бессознательно члены группы могут желать смерти терапевту, но при этом они ощущают вину за подобное желание и бояться, что смерть руководителя группы отнимет у них последнюю надежду получить помощь. Судя по всему, подобные желания возникают как следствие оживших воспоминаний о своих матерях, которые относились в детстве к каждому члену группы с неоправданной суровостью.

Ключевым звеном интерпретации на этой длительной стадии группового процесса должен быть акцент на отношении матери к ребенку, которое, во-первых, может проецироваться членами группы на руководителя группы, во-вторых, на манеру членов группы обращаться с собственными детьми, и, в-третьих, сводиться к тому, как с ними обходились их матери.

Зависть к всевластной матери. Развитие группового процесса часто показывает, что смертельная ненависть, связанная с усиливающейся регрессией, обусловлена не только местью, возникшей как реакция на детское разочарование, но прежде всего глубоко коренящейся в подсознании завистью. В детстве члены группы приблизительно также завидовали своим матерям.

На некоторых стадиях терапевтического процесса члены группы чувствуют себя спокойно, словно сидят на коленях заботливой матери, не желают никаких изменений и воспринимают психоаналитика и его интерпретации враждебно, полагая, что это разрушает приятную обстановку. В бессознательной групповой фантазии доминирует желание приникнуть к материнской груди, вкушая покой и наслаждаясь безопасностью. Периоды подобной гармонии рано или поздно завершаются повторным отношением матери, которая на оральной стадии развития ребенка угрожает уморить его голодом, на анальной стадии — подавляет его волю, на генитальной стадии — соблазняет или вызывает кастрационную тревогу; иными словами, в любом случае представляет собой потенциальную угрозу.

В групповой ситуации подобные реакции появляются достаточно легко, поскольку клиенту приходится довольствоваться не полным вниманием психоаналитика, а лишь седьмой или восьмой, десятой его долей (в зависимости от количества участников группы). Иными словами, любой член группы в конце концов понимает, что он — не единственное “дитя” психоаналитика, как в случае индивидуального анализа, а один из шести-десяти “малышей”, которые одновременно требуют равной заботы.

Учитывая то обстоятельство, что члены группы относятся к психоаналитику словно к матери, нетрудно догадаться, что движущей силой группового процесса оказывается зависть.

Зависть членов группы к психоаналитику не всегда выражается прямо, однако косвенно о ее существовании свидетельствуют попытки “отравить” атмосферу на сеансе или пренебрежение к интерпретациям терапевта. Кроме того, зависть угрожает нарушить взаимопонимание между членами группы, проникнуть в их взаимоотношения и вызвать бесконечные склоки. Вместе с тем участники группы могут вполне сознательно завидовать терапевту, его достатку, дому, костюмам и гонорарам.

Наряду с обострением зависти на этой стадии группового процесса происходит расщепление личности членов группы на ряд элементов, которые проецируются на группу или на психоаналитика. Член группы начинает воспринимать терапевта не как субъект, а как часть собственной личности. Зачастую речь идет о нравственных элементах. Психоаналитик персонифицирует совесть клиента, его супер-эго.

Взаимоотношения с отцом

Борьба за отца. Согласно психоанализу, отношения с отцом имеют решающее значение для здорового психологического развития ребенка, а отсутствие отца влечет за собой более или менее серьезные психические расстройства. Это связано с тем, что отец наряду с матерью является для ребенка самым близким человеком и оберегает его от чрезмерной материнской опеки, которая может иметь место в том случае, если мать воспринимает ребенка как эрзац, способный заменить нелюбимого супруга.

Если отец не помогает ребенку, последний оказывается не в состоянии вырваться из материнских “объятий”. Кроме того, отец, образно говоря, пробуждает ребенка от психологической спячки, прививает ему лингвистические и общественные навыки. Конфликтуя и идентифицируя себя с отцом, ребенок развивает собственную личность, достигает определенной независимости, которая является залогом освобождения от симбиоза с матерью. Даже при условии того, что отец реально отсутствует, в отношениях между матерью и ребенком ощущается его “потенциальное присутствие”. Огромное значение групповой терапии заключается в том, что она позволяет членам группы ощутить это присутствие. Памятуя о “безотцовском обществе”, можно выделить особую форму серьезного невротического расстройства, возникновение которого обусловлено принципами подобного общества. Речь идет о специфической структуре личности с расстройством идентификации.

Месть за разочарование в отце. Отец, неспособный позаботиться о ребенке, вызывает у него ненависть и презрение. Однако не исключено, что наряду с подобными чувствами индивид может ощущать свою вину перед отцом и относиться к нему с состраданием. Вытеснение и формирование психосоматических симптомов является защитной реакцией на такие переживания.

Кроме того, психоаналитик может олицетворять собой жестокое существо, отказывающее им в законном праве удовлетворить свои оральные влечения. В связи с этим члены группы могут постоянно прерывать терапевта, поскольку проецируют на него чувство ненависти, первоначально относившееся к их отцам, которых им хотелось лишить права голоса.

В случае разочарования в отце, участники группы, особенно на начальных этапах работы, нуждаются в четком и последовательном руководстве и готовы пожертвовать ради этого даже независимостью. В подобных условиях от психоаналитика требуется однозначно сформулировать свои выводы и обосновать выбранный им метод интерпретации, используя который члены группы могли бы разобраться в сложившейся ситуации. Боязнь членов группы лишиться руководителя или разочароваться в нем обычно бывает очевидна и нуждается в психологической переработке, которую следует производить посредством ин-

терпретации переноса, толкования феномена реконструкции детских переживаний и взаимосвязи между динамикой группового процесса и воспоминаний членов группы.

Оживление и преодоление эдипова комплекса

Эдипов мотив в трехсторонних отношениях между матерью, отцом и ребенком является центральной проблемой невроза, поэтому он играет значительную роль в групповой ситуации. Типичные для эдипова комплекса трехсторонние отношения между психоаналитиком и членом группы формируются уже на ранних стадиях группового процесса посредством переносов и контрпереносов , однако на данном этапе они выполняют прежде всего защитные функции, позволяя участникам группы избегать воспоминаний о соперничестве с братьями или сестрами, а также оживления так называемых предэдиповых конфликтов. Только после дальнейшей регрессии, когда участники группы начинают инсценировать непосредственно детские отношения, на самом деле реанимируются эдиповы конфликты, в разрешение которых оказываются в той или иной мере вовлеченными все члены группы. Необходимо отметить, что позитивный эдипов комплекс, для которого характерны любовь сына к матери и ненависть к отцу или любовь дочери к отцу и ненависть к матери, нередко представляет собой реакцию сопротивления на негативный эдипов комплекс, при котором сын любит отца и ненавидит мать, а дочь любит мать и ненавидит отца.

Трехсторонние отношения с присущей им ревностью, которая была обязана своим появлением тому обстоятельству, что кто-то из участников неизменно оказывался “третьим лишним”, являются попыткой удовлетворить пассивные желания быть любимым, уважаемым, вызывать восхищение.

Подобное поведение было вызвано бессознательным страхом перед одиночеством, который в большей или меньшей или меньшей степени испытывали все член группы. Наряду с анально-садистическими элементами, значительная роль принадлежала особенностям, характерным для оральной стадии психосексуального развития, иными словами, член группы, подобно детям в возрасте от одного года до двух лет, нуждающимся в постоянной материнской опеке, надеялись, что психоаналитик о них позаботиться. …воспроизводили в переносах на руководителя инцестуозные черты отношений между отцом и дочерью, матерью и сыном. …сопровождалась гневом и желанием уничтожить травмирующий объект.

Гомосексуальность в группе

Члены группы хотят, чтобы руководитель одного с ними пола относился к ним с любовью, что согласуется с представлением о негативном эдиповом комплексе. Вместе с тем член группы боятся выдать свои чувства к терапевту, поскольку в их сознании существует жесточайшее табу на гомосексуальность. Поэтому они предпочитают держаться на расстоянии от других мужчин или женщин, потому что драматический детский опыт подсказывал им, что следует опасаться посторонних.

Агрессия

Агрессивность имеет огромное значение в групповой ситуации.

Взгляды на природу агрессивности очень расходятся. Некоторые исследователи считают агрессивность автономным влечением наряду с сексуальностью, другие склоняются к мнению о том, что она является следствием разочарования или объединяет в себе черты влечения и реакции на негативные переживания.

Агрессивность может быть вторичным симптомом, возникающим в виде реакции на страх или сексуальные желания, а также первичным феноменом, который не имеет никакого отношения к защитным механизмам.

Способы выражения агрессивности могут быть разными, а именно:

1. Зрелая, нейтральная агрессивность, выражением которой является ненависть к индивиду или группе, как правило взаимная. Возникает вследствие разочарования и обиды.
2. Так называемый нарцистический гнев.
3. Незрелая, примитивная агрессивность, иначе говоря, деструктивность.

Агрессивность, сопутствующая эротическим отношениям, может быть реакцией на детские разочарования, обстоятельства, которых словно инсценировались на подмостках группы.

Если агрессивность членов группы к руководителю возникает в результате повторного оживления переживаний, связанных с отношениями родителей и ребенка, то агрессивность участников группы друг к другу объяснялась инсценировкой соперничества между братьями и сестрами.

Групповая агрессивность обусловлена эдиповым комплексом, который включает в себя инфернальные импульсы и склонность к умерщвлению соперника.

Архаическая по своей природе агрессивность часто возникает из-за преодоления чувств, связанных с недостатком преимущественно материнской любви в младенческом возрасте.

Наиболее выраженной представлялась боязнь независимости, поскольку данное состояние ассоциировалось у член группыов с разлукой, с потерей любимого человека. Участники группы реагировали на это отрицанием. Менее выраженным представлялся страх перед наказанием за неверность, который, однако, был значительнее, чем боязнь неравноправных сексуальных отношений.

Литература

1. Браун Д., Педдер Дж. Введение в психотерапию: Принципы и практика психодинамики.— М., 1998.— С. 116-131.

2. Куттер П. Элементы групповой терапии. Введение в психоаналитическую теорию.— СПб., 1998.— 198 с.

3. Натаров В.И. Группо-аналитическая психотерапия: методы, принципы, методики/ Психол. журнал, №2, т.15, 1994.— С. 127-134.

4. Рутан Дж., Стоун У. Психодинамическая групповая психотерапия.— СПб., 2002.— С. 38—39.

ГРУППОЦЕНТРИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Теоретические основания группоцентрированной психотерапии

Группоценрированная психотерапия была разработана в начале 40-х годов Карлом Р.Роджерсом в США, и главная ее особенность – оптимистический образ человека и акцент на свободу выбора. Роджерс рассматривает человека как изначально хорошее, социальное и находящееся в согласии с самим собой существо, особо отмечая его способность при определенных благоприятных условиях принимать себя, свои страхи и конфликты, а также преодолевать их для реализации предполагаемой потребности в самоактуализации.

Г.Боммерт (1979) предлагает следующее определение группоцентрированной (разговорной) терапии: "Разговорная психотерапия – это системная селективная и планомерная форма вербальной и невербальной коммуникации и социального взаимодействия между двумя или несколькими людьми: терапевтом (терапевтами) и клиентом (клиентами).Ее цель заключается в уменьшении испытываемых клиентом психических нарушений, которые являются следствием новой ориентации клиента в переживаниях и поведении, возникающей в результате дифференцированного само- и мировосприятия; разговорная психотерапия основана на принципах научной психологии, в особенности психологии научения и социальной психологии"

По мнению К.Роджерса, восприятие, мышление, чувства, переживания и поведение человека существенно определяются его Я-концепцией, а Я-концепция понимается как конденсат, сгусток всех субъективных знаний о самом себе. Неблагоприятный опыт может привести к тому, что новые знания не будут интегрированы в ставшую ригидной Я-концепцию, а по сему вступят в противоречие с ней – человек просто перестанет доверять своим собственным ощущениям и знаниям. Противоречия между переживаемым и Я-концепцией вызывают страхи, чувство вины, самообесценивание, равно как и отрицание и искажение этого нового знания. Разговорная терапия должна дать клиенту возможность реорганизовать свою Я-концепцию таким образом, чтобы восприятия и чувства, которые до сих пор не могли быть актуализированы, реинтегрировались в единую структуру. Это достигается с помощью сочувствующей, уважительной и искренней атмосферы. При этом в качестве теоретической аксиомы принимается тенденция к *самоактуализации*. Она может быть описана как стремление организма дифференцированности, независимости и ответственности перед собой.

Таким образом, в разговорной терапии господствует оптимистический и позитивный образ человека с акцентом на его способность к развитию при благоприятных внешних условиях (которые могут быть созданы в ходе терапии).

Центральным для техники разговорной психотерапии является предложение отношений терапевтв, который должен дать клиенту возможность интегрировать в Я-концепцию до сих пор неконгруэнтные (и в связи с этим не поддающиеся согласованию) знания через три необходимые и достаточные переменные*: эмпатию, самоконгруэнтность и безусловное принятие.*

Термином *“эмпатия”* (вчуствованное понимание) следует описывать решающую активность терапевта, то самое представление себя во внутреннем пространстве отношений клиента, при котором, с одной стороны, производится четкое ограничение от идентификации с клиентом, а с другой стороны, от общей гуманистической позиции.

Безусловное оценивание (неограниченное принятие) подразумевает не зависимое от условий принятие и оценивание клиента терапевтом, однако под ней не следует понимать некритическое принятие нежелательных способов поведения клиента.

Самоконгруэнтность (подлинность) означает, что клиент не играет роль клиента, то есть, например, не пытается выразить эмпатию, если он ее не чувствует.

На вопрос о показаниях к клиентцентрированной и группоцентрированной психотерапии Э.-М. Бирманн-Ратьен и его коллеги (1995), используя этот подход, отвечают следующим образом: “Разговорная терапия как лечебная процедура рекомендована тогда, когда:

1) нарушение является психическим, т.е. в основе его лежит неконгруэнтность;
2) у клиента задана Я-концепция и некоторая способность строить отношения к самому себе;
3) клиент в определенной степени воспринимает свою неконгруэнтность как таковую и это восприятие связано с желанием изменений;
4) клиент может воспринять и принять предложение отношений разговорной психотерапии;
5) в устранении неконгруэнтности в переживаниях клиента можно увидеть как минимум первый шаг к преодолению его психических нарушений или к решению его проблем, а также если терапия приведет к прояснению проблемы”.

Если индивидуум воспринимает противоречия вследствие столкновения своих потребностей с реальной ситуацией или организация структуры самости перестает быть эффктивной, то то терапия становится значимой для индивидуума.

Сходство и различия индивидуальной и групповой терапии.

Сходство. Индивидуальная и групповая психотерапия имеют достаточно много общих черт. Однако остановимся на наиболее существенных из них:

Микроклимат. Прежде всего, в силу фундаментальной важности, следует отметить тот климат или атмосферу, возникающее на сессии, то постепенно возникающее настроение, которое необходимо создать, чтобы извлечь пользу из группового опыта. Как и в индивидуальной клиентоцентрированной терапии, участники групповой терапии должны ощущать ситуацию как надежную поддержку для себя. Они привносят в групповую ситуацию груз своих тревог, следствие своих безуспешных усилий достичь нужного результата в отношениях с другими людьми. И эта тревога обычно усиливается из-за неопределенности самой природы ожидаемого занятия терапией. Подразумевается, что каждый член группы, если он хочет извлечь пользу из терапии, должен ощутить в

терапевте и в других членах группы искреннее понимание. Он должен найти в группе ситуацию, которая не таит в себе опасностей, делающих его слишком слабым, чтобы жить в согласии с другими людьми, и слишком несчастным, чтобы жить в ладу с самим собой.

Как и в индивидуальной терапии, он должен чувствовать себя все более свободным в самоанализе, быть уверенным, что в группе он найдет понимание своей жизни такой, какой он видит ее сам, и что группа будет уважать его как личность, в каждом его поступке. Поэтому желательно и, по возможности, необходимо, чтобы индивид в группе обрел уверенность в том, что он способен отвечать за свою собственную жизнь, что он в состоянии осуществлять выбор любой стратегии поведения. Необходима также твердая уверенность, что он сможет принять решения, существенные для его полной самореализации.

Доверительность отношений. Как показывает опыт групповой психотерапевтической работы, так или иначе всегда возникает чье-то недовольство, неудовлетворенность какого-то члена группы уровнем отношений доверия и уважения между участниками группы.

В индивидуальных отношениях с терапевтом при клиентоцентрированном подходе этот решающий момент обычно гарантирован тем, что весь опыт терапевта лишь подтверждает важность этих принципов и в данный момент сосредоточен на конкретном клиенте.

Но в группе присутствуют другие лица, и поначалу они чаще всего не способны открыто выразить свои чувства другим. Они слишком замкнуты в себе. Возможно, они даже не вполне осознают важности другого, происходящего вокруг них, не замечая ничего, кроме своего желания найти облегчение от собственных несчастий. Эти сложности, считает Н.Хоббс, составляют своего рода парадокс групповой терапии, будучи одновременно источником и ее слабости, и ее силы. Если эти важные отношения не развиваются в группе, то терапия, пожалуй, принесет мало пользы и не приведет к успеху. Если же, однако, терапевт сможет обучить этих людей, и такой тренинг будет подкрепляться положительными чувствами членов группы, для них, наверняка, будет значительно более эффективным пребывание в групповой ситуации, чем индивидуальная терапия. Одно дело, когда клиента понимает и принимает терапевт, и куда более действенно, если он ощутил себя понятым и принятым в группе людей, которые также искренне привносят свои чувства в совместный поиск более удовлетворительного для каждого способа жизни. Как ничто другое, именно это является тем, что делает групповую терапию качественно отличной от индивидуальной терапии.

Общность переживаний. Характерной особенностью индивидуальной терапии (чего нельзя найти в групповой терапии) является более явственное непосредственное руководство со стороны терапевта и целеустремленность со стороны клиента. Индивидуальные проблемы шести разных людей — одного этого может оказаться достаточно для того, чтобы вызвать центробежный эффект в группе. Но фактически этого эффекта, похоже, не наблюдается. Не только по сути, но и по ощущению в группах возникает и развивается поразительная взаимосвязь, единство ее членов, что аналогично происходящему в индивидуальной терапии. Несмотря на различие симптомов и ситуаций, все проблемы, с

которыми сталкиваются люди, сводятся к нескольким типам. Разлад в межличностных отношениях и сопутствующее этому ощущение своей никчемности, непригодности с удивительным постоянством служит главным источником тем. обсуждаемых в группе. Тем не менее более важным для достижения терапевтического эффекта является не столько идентичность проблем, сколько единство, которое возникает из общности переживания этих проблем.

Методика взаимодействия с клиентом. Сходство между индивидуальной и групповой терапией существует также и на уровне методики. В группоцентрированной терапии, как и в индивидуальной терапии, технические приемы важны как средство реализации определенных терапевтических установок. Эти технические приемы могут редуцироваться или видоизменяться по мере накопления опыта внутригрупповых отношений.

По существу, то, что пытается делать терапевт, сводится к переструктурации поля восприятия индивида непосредственно в момент экспрессивного воздействия; с тем чтобы сообщить ему свое понимание с присущим профессионалу мастерством и восприимчивостью. Различные термины, которые используются для описания всех типов высказываний терапевта в индивидуальной терапии — такие как прояснение переживания, отражение переживания, переформулировка содержания, непосредственное приятие, структурирование и т.д. — так же применимы и в групповой ситуации; но существуют и другие черты сходства, о которых нужно упомянуть. Например, интерес к диагнозу при групповой терапии минимален, ибо здесь не полагаются на интерпретацию как на терапевтический инструмент. Интуиция не считается существенным фактором изменений в процессе терапии. Передача психологических установок регулируется так же, как и все другие аффект-нагруженные выражения, а сам опыт считается наиболее достоверным провестником того, что возможно извлечь из терапии.

Различия. Несмотря на то, что индивитуальная и групповая психотерапия имеют достаточно много общих черт — имеются и отличия. Остановимся на наиболее существенных из них:

Расширение опыта. Групповой терапии естественно присущи такие отличительные особенности, которые не характерны для тех отношений между терапевтом и клиентом, которые возникают в процессе консультаций. Наиболее важная из таких отличительных особенностей состоит в том, что групповая ситуация помещает в фокус адекватность межличностных взаимоотношений и дает возможность непосредственно раскрыть для себя новые, все более удовлетворительные способы общения с людьми. Становится все более очевидным, что противоречия в самопознании, которые являются источником дискомфорта и заставляют людей обращаться к терапии, являются в основном результатом опыта общения индивида с относительно небольшим числом значимым для него людей. Если этот опыт психологически негативен, то индивид может сам попытаться совладать со своими чувствами, используя некую модель решения проблемы, которая в прочем может оказаться негибкой, отличающейся напряженностью или не слишком эффективной. Однако, использование этой модели, тем не менее, вызывает у него ощущение контроля над своей жизнью и дает ему возможность предотвратить полное расстройство, тревогу или устранить пер-

спективу постоянной угрозы. Он остро нуждается в некотором опыте, дающем возможность сблизиться с другими и открыть, таким образом, те подавляемые в себе самом стороны, которые важны в его отношениях с людьми. У некоторых людей, находящихся в состоянии сильного беспокойства, групповая ситуация может вызывать страх, и они могут потребовать индивидуальной терапии. Но для тех, кто способен сделать первые шаги, открыть себя другим и позволить другим приблизиться к себе. групповая ситуация, похоже, должна стать глубоко исцеляющей.

Относительно нормальный человек, который в меньшей степени замыкается в себе из-за непрерывно возникающих затруднительных обстоятельств, может извлечь даже большую пользу именно из группового опыта.

Обеспечение поддержки. Став членом группы, человек обучается пониманию того, что означает давать и получать эмоциональную поддержку, и адекватному восприятию и принятию нового и более зрелого.

Катализ самораскрытия. Вопреки ожиданию, человеку иногда легче выговориться в группе, чем перед индивидуальным терапевтом, и на это различие стоит обратить внимание. Опыт работы с группами является надежным основанием для такого вывода.

Главное здесь определяется индивидуальными различиями в способности открыться, "обнажиться" перед другими. Тот, кто в большей степени способен рассказать о себе, может первым начать разговор и таким образом снять напряжение у более замкнутых, сдержанных и "закрытых" членов группы, которые со временем на его примере наберутся мужества и начнут пробовать подражать ему.

Группа дает возможность достичь свободы выражения — и это очень важно.

Свобода выбора. Проблема ценностей является, пожалуй, одной из центральных в многочисленных дискуссиях, относящиеся к терапевтическому процессу. Один из кардинальных принципов клиентоцентрированной терапии заключается в том. что индивиду нужно помочь выработать свою собственную систему ценностей, с минимальным наложением на нее системы ценностей терапевта. Навязывание терапевтом других ценностей считается терапевтически вредным, возможно, потому, что, будучи преподнесены терапевтом, они, несомненно, будут подкрепляться его авторитетом и, тем самым, будут означать отрицание самости клиента.

Терапевт не должен навязывать свои ценности. Он лишь спокойно и настойчиво, каждым своим словом, отстаивает как важнейшую ценность право индивида определять свой собственный образ жизни. К тому же, разного рода ценности, которые находят выражение в группе, представляют собой своеобразный срез системы ценностей той культуры, в которой живет индивид, причем это куда более разнообразный срез, чем при общении с одним только терапевтом. Само разнообразие ценностей является важным фактором в создании климата, в котором окончательный выбор остается именно за индивидом.

Взаимопомощь. В группе человек может сам стать тем, кто оказывает помощь, и в то же время получать помощь.

Равновесие. В групповой терапии человек может достичь разумного ба-

ланса между тем, что дает, и тем, что получает, между своей независимостью и реалистичной и самоутверждающей зависимостью от других.

Процесс групповой терапии

Организация и процедура., Обычно группы в группоцентрированной терапии состоят из шести человек и терапевта. Такое количество участников было найдено эмпирически. Вопрос об оптимальной численности членов группы связан с тем, что многие люди, по-видимому, стремятся не лишать себя всех преимуществ максимально интенсивного личного взаимодействия с терапевтом и в то же время думают об экономии, что явилось отнюдь не последней из всех привлекательных особенностей группового подхода. Эффективная работа может осуществляться при весьма ограниченном числе участников, к которым могут порой присоединиться еще один или два человека. Н.Хоббс считает, что все же не следует слишком расширять группу сверх шести человек ибо чрезмерное превышение этих пределов может привести к снижению темпа работы группы и к увеличению числа участников, остающихся, пребывая на периферии группы, невовлеченными в процесс.

Группы встречаются в тихой, комфортабельной комнате, где каждый может сесть вокруг стола; желательно, чтобы комната не была ни чрезмерно тесной, ни слишком просторной. В группы могут включаться люди с достаточно большими различиями в проблемах и личностных характеристиках.

Группы, как правило, встречаются дважды в неделю и работают в течение часа, хотя, возможно и немного более продолжительное время встречи. Кроме того, гибкость в организации встреч позволяет лучше адаптироваться к окружающей обстановке. В рамках одной группы, однако, все же следует добиваться некоторого постоянства в модели встреч. Решение завершить встречи остается за группой. В целом рекомендуется, чтобы терапевтическая сессия включала в себя не менее двадцати встреч.

Начало работы в группе. Тот, кто имеет некоторый опыт групповой практики, понимает возможную трудность объединения нескольких незнакомых людей с целью работы над личными проблемами. Поэтому терапевт исходит из предпосылки, что группа сама может начать эту работу и вырабатывать ее направление без его руководства Он вообще говорит, например, что цели группы известны каждому, и группа может сама развивать свои собственные инициативы и следовать им. Сначала может возникнуть некоторая неуверенность. Однако лучшее средство от неуверенности, по-видимому, состоит в групповой ответственности за выбранное направление. В первых встречах налицо множество различных моделей. В некоторых группах работа продвигается с трудом; в других группах сразу же берутся за дело, без промедления, начиная с той максимальной вовлеченности, которая характерна для индивидуальной терапии, когда клиент сильно обеспокоен и отчаянно нуждается в том, чтобы поделиться своим страданием. Довольно типичная модель отличается стремлением членов группы рассказать что-либо о самих себе, описать свои проблемы, делая это неформально и без напряжения.

Развитие группы и определение темы. Тема является предметом обсуждения и фокусом дискуссии с четко обозначенным началом и окончанием. На

одном занятии может обсуждаться одна или несколько тем. Для каждой темы есть главное действующее лицо, являющееся центром дискуссии, и есть второстепенные, чье количество и интенсивность участия изменяется от темы к теме. В ряде занятий появляются темы, которые недолговечны, они поднимаются, кратко анализируются и отвергаются. Другие темы рассматривают на протяжение всех занятий, время от времени возвращаясь к ним со все более глубоким пониманием и с вариантами, предлагаемыми различными членами группы.

Некоторые темы разрабатываются как монолог; другие — как диалог нескольких лиц. Каждый участник диалога обладает собственными отличительными особенностями. Формальная структура диалога отсутствует, но есть четкая модель его развития, безошибочное направление и цель.

Группцентрированная терапия как процесс.

Группоцентрированная терапия радикально отличается от других подходов. Ныне существуют подходы, при которых сильно полагаются на интерпретацию, при других — на совместную деятельность; в некоторых случаях тема для обсуждения предлагается краткой вводной лекцией или тема для групповой дискуссии вообще предлагается руководителем. Однако почти при всех названных подходах руководитель настойчиво старается "разговорить членов группы". Наиболее показательной для группрцентрированной терапии является описанная С.Фоулкесом аналитическая техника, при которой участникам предлагается "просто заводить разговор обо всем, что приходит в голову...".

Группоцентрированная терапия имеет свои отличительные черты. В частности анализ характеристик процесса группоцентрированной терапии показал, что позитивные элементы, обнаруженные в утверждениях клиентов, демонстрирующих позитивное намерение, проницательность, позитивную установку по отношению к себе, позитивную установку по отношению к другим и т.д., явно усиливаются от встречи к встрече, достигая наивысшей точки в последних встречах. Негативные элементы, с другой стороны, не являются неизбежным дополнением к позитивным элементам. Это похоже на то, будто членам группы необходим период "разминки", во время которого они могут упрочить доверие в группе и уверенность в себе. Где-то к середине занятий негативные чувства достигают своего пика. Они выражаются в оборонительных замечаниях, смущении, требовании помощи, в негативных установках относительно самого себя и других людей, "назойливо" добивающихся внимания. К концу занятий подобные негативные проявления заметно убывают, составляя лишь малую часть от общего числа высказываний.

В группоцентрированной терапии вербальное поведение, которое можно определить как "изложение проблемы" и "развитие проблемы" наблюдается на протяжении всех занятий с незначительным уменьшением к концу терапии. Это может объясняться тем, что отведенного для терапии количества занятий оказалось недостаточно, чтобы разрешить все проблемы и удовлетворить потребность поднимать новые спорные вопросы. Вместе с тем можно отметить возможность реализации спиральной модели поведения, когда допускается тенденция к движению по кругу, что предоставляет каждому члену группы возможность войти в тему, пока человек, получивший свой шанс вводит новую те-

му "в оборот". Производные темы имеют тенденцию вызывать более глубокое переживание и осмысление.

Наконец, нужно отметить, что группоцентрированная терапия в своем развитии от встречи к встрече представляет собой прогрессивно изменяющуюся картину. Занятия не являются бесконечным воспроизводством шаблона некой статичной картины. Если завершенную серию занятий групповой терапией разделить пополам, то, как правило, вторая половина имеет значительно более высокую концентраци "позитивных" категорий, в которых воплощается ощутимая польза и в понимании, и в установках. Эта тенденция к возрастанию проявлений позитивного содержания очевидна как для группы в целом, так и для тех членов группы, кто извлекает наибольшую пользу из группового опыта, но также и для тех, кто стремится избегать общей сугубо интеллектуальной дискуссии. Они склонны сосредоточиваться на своих собственных проблемах и в то же время стремятся быть достаточно зрелыми, чтобы проявлять больше интереса к проблемам других членов группы.

Групповой психотерапевт и члены группы как терапевты.

Наилучшей подготовкой для проведения группоцентрированной терапии является практика индивидуальной клиентоцентрированной терапии. Различия между этими двумя практиками в основном затрагивает методику. Однако, есть смысл еще раз напомнить— в обеих методиках, чувства, которые терапевт испытывает к людям, его уверенность в их способности быть ответственными за самих себя, его готовность пресечь любые попытки навязать клиенту мнение, что точка зрения терапевта на ситуацию является привилегированной, — все это является фундаментальными принципами работы как с индивидами, так и с группами.

Однако групповая ситуация налагает на терапевта некоторые новые требования. Теперь он должен быть восприимчивым к целой группе людей, а не к одному человеку; он должен быть способен распознавать и объективно управлять пересекающимися потоками эмоций, распространяющимися в группе; он должен прояснить для себя свое отношение к членам группы для того, чтобы с неизменным пониманием отвечать каждому. Терапевт стремится понять, что говорит и чувствует каждый член группы, и, чтобы передать это понимание группе, он подталкивает каждого индивида вперед в его самоанализе.

Очень важно задать темп и стимулировать согласованность действий участников. Терапевт не является пассивным членом группы; он должен задавать в ней основной тон. Наиболее продуктивными высказываниями терапевта являются те, которые ориентированы на простоту восприятия сказанного, переформулировку содержания и прояснение настроений. Высказывания такого рода сопровождаются все более глубоким исследованием со стороны членов группы. Эти высказывания имеют тенденцию ослаблять страх перед ситуацией и предполагают свободу каждого члена группы, если он стремится более ясно понять самого себя. Подобные высказывания придают уверенность как раз тому члену группы. который не принимал участия в работе из-за боязни, что его участие может причинить ему вред. Высокая степень взаимодействия терапевта с чле-

нами группы чрезвычайно зависит от степени активности действий членов группы — наибольшую пользу из опыта групповой терапии получают те, к кому терапевт не обращается с директивными высказываниями.

Если, как это часто происходит, какой-то член группы подбадривает других и реагирует таким образом, что говорящий, может продолжить свой анализ, терапевт может не вмешиваться. Однако, если терапевт слишком часто устраняется от участия, то разногласия усиливаются, а анализ эмоций становится для членов группы все более сомнительным. Но вместе с тем он не может быть настолько активным, чтобы доминировать в группе. Поведение терапевта должно заключаться в том, чтобы немного отсрочить свою реакциюь дать возможность членам группы исполнить роль терапевта.

Но если какое-то важное чувство остается нераспознанным" или если остальные участники создают непрерывные помехи, не воспринимая настроения кого-то из членов группы, и тем самым не дают ему высказаться, то терапевт должен вмешаться в разговор.

Не смотря на это не следует забывать, что целью является именно групповая, а не индивидуальная терапия в группе, следовательно, более важным является тот факт, что группа сама задает ритм работы. В этом случае психотерапевтические последствия групповой работы будут более значительными, чем в результате усилий одного терапевта.

Члены группы сами принимают на себя роль терапевта. Опыт показывает, что степень активности терапевта меняется от встречи к встрече. Исходя из цели терапевта и психотерапии в целом, он сам решает, когда быть активным, а когда он должен позволить занять свое место кому-то из членов группы. Цель состоит в том, чтобы поддерживать в группе устойчивую атмосферу доверия и понимания, в которой угроза индивиду минимальна и существует максимум безопасности для самоанализа. В связи с этим, терапевт должен сам управлял своим поведением, обеспечивая достижение упомянутой цели.

Исходя их изложеного выше, в принципе любой член группы может вводить тему и продолжать ее развивать не только с помощью руководителя, но и с помощью других членов группы. После введения новой темы он может в дальнейшем видеть себя не в роли сбитого с толку и обеспокоенного клиента, а в роли члена группы, который, возможно, лучше других понимает, что говорит очередной участник, и лучше, чем кто бы то ни было, способен помочь ему в прояснении восприятия им самого себя и своего мира.

Литература

1. Хоббс Н. Группцентрированная психотерапия/ Роджерс К. Клиент-центрированная терапия.— М., 1997.— С. 193-240.

2. Хайл-Эверс А.,Хайгл Ф.,Отт Ю.,Рюгер. Базисное руководство по психотерапии. – СПб.,2001. – С. 417-442.

ПСИХОДРАМА

Теоретические основания психодрамы

Джейкоб Л.Морено считается не только одним из основателей групповой психотерапии, но является и автором одного из интереснейших и динамических методов психотерапии — психодрамы. В начале прошлого века он начинает успешно экспериментировать с "театром спонтанности", проводит первые "группы встреч", "разговорные сессии".

По меткому замечанию президента российской Ассоциации психодрамы Е.В.Лопухиной — психодрамотический метод интегрирует в себе средства когнитивного анализа с активным участием в драматическом действии и групповом процессе. Дж.Л.Морено верил, что сама жизнь происходит из действия и взаимодействия — это и составляет главную идеологическую ориентацию метода. Именно действие, физическое движение, на которых построена психодрама, повышают возможность использования такого важного испочника познания себя и других, как сигналы невербального поведения. В процессе проигрывания снижается влияние привычных вербальных защитных реакций. В этой связи психодрама — очень эффективна в работе с клиентами, склонными к интеллектуализации своих переживаний или же к пассивности, выражающейся в трудностях перехода от рассуждений к активным действиям. С другой стороны, психодрама может существенно помочь тем клиентам, у которых имеются трудности вербализации своих чувств и своего жизненного опыта в целом, так как действие в ней идет впереди слов.

Любой поступок (действие) является поведенческим проявлением человека, исполняющего ту или иную роль. По убеждению Дж.Л.Морено, в своих ролях человек вступает в отношения с другими людьми и миром, самоактуализируется и меняет мир. Действуя в ролях, он формирует и изменяет условия, отчасти определяющие и оказывающие влияние на его сущность и поступки.Дж.Л.Морено одним из первых сумел понять огромное значение этой жизненной взаимосвязи между индивидом и группой как для индивидуального развития человека, так и для развития социума. На основании этого им были сформулированы принципы групповой психотерапии:

1. Фундаментальный принцип групповой психотерапии состоит в том, что каждый индивид — а не только терапевт — может воздействовать на другого индивида в качестве терапевтического агента, любая группа — в качестве терапевтического агента на другую группу.
2. Групповая психотерапия является психотерапевтическим методом, стремящимся к наиболее оптимальной группировке членов. Этот метод содействует, если это необходимо, перегруппировке членов, приводя в соответствие констелляцию группы со спонтанными мотивами и симпатиями ее членов.
3. Групповая психотерапия — это терапия не только отдельного индивида, оказавшегося из-за трудностей адаптации и интеграции в центре внимания, но и всей группы и всех индивидов, которые с ним связаны.
4. Целью групповой психотерапии являются:

- ♦ содействие интеграции индивида в противовес неконтролируемым силам,

которые его окружают, что достигается благодаря изучению индивидом этого непосредственного окружения;

- содействие интеграции группы.

Такое сближение сторон — индивида и группы — способствует их взаимной интеграции. Основополагающим правилом является "спонтанная" и свободная интеракция" между клиентами, а также между клиентами и терапевтами.

Таким образом, психодрама — это метод, который использует инсценирование личного опыта через проигрывание ролей на сцене в определенным образом имитируемых условиях, направленных на активизацию психических процессов участников. Психодрама считается глубинной психотерапия группы. По мнению Дж.Л.Морено, для того, чтобы добиться катарсиса, интеграции, более гармоничной адаптации личности к обществу, методов бесед, дискуссий и группового анализа недостаточно. В его собственных группах в процессе обычного словесного обсуждения часто кто-либо из членов группы начинал переживать проблему с такой интенсивностью, что одни слова его уже не удовлетворяли. У него появлялась потребность проиграть эту ситуацию, воспроизвести тот или иной эпизод, то есть фактически "прожить его, причем более полно, чем это возможно в реальной жизни. Очень часто проблема такого участника являлась общей для всех членов группы.

Свое учение в целом Дж.Л.Морено называл ***социономией.*** Это наука о психологических свойствах популяций людей и общих проблемах, ими выдвигаемых. Социономия состоит из трех частей: *социометрии, психодрамы и социодрамы.*

Социометрия — это: а) часть социономии, занимающаяся математическим исследованием психологический свойств популяций; б) экспериментальная методика применения количественных методов и в) результаты, с ее помощью получаемые.

Психодрама — а) метод терапии, в ходе которой клиент с помощью ведущего и группы воспроизводит в драмотическом действии значимые события своей жизни, разыгрывая сцены, имеющие отношение к его проблеме; б) набор техник, которые эффективно используются в различных формах индивидуальной и групповой работы, в других направлениях психотерапии и ролевого тренинга, в образовании и обучении, бизнесе и управлении.

Социодрама — активный метод работы с межгрупповыми отношениями и коллективными идеологиями, направленный на прояснение групповых норм. Группа не концентрирует внимание на индивидуальных проблемах своих членов, в центре внимания группы - не личность, а роль.

Методика психодрамы и ее основные элементы

Всякая психодрама включает в себя целый ряд элементов.

Ведущий психодрамы. Это специально подготовленный психотерапевт, своеобразный режиссер-постановщик (в немецком языковом пространстве он называется психодрамотерапевтом, в английском — "psychodramatist", а по завершении обучения — “Director of Psychodrama”, во французском —

"animateur", "psychodramatiste" или "psychodramaturge".

Ведущий психодрамы ответственен за то, как осуществляется и протекает каждое психодраматическое занятие. С одной стороны, как отмечает Г.Лейтц (1994) — ему вменяется в обязанность преобразовывать целенаправленные притязания к терапии со стороны участников группы — зачастую пассивных и заторможенных — в игру, в нецеленаправленные "действия ради действа", а, с другой стороны, соотносить в дальнейшем эту игру с терапевтическими потребностями протагониста и группы.

В начале психодрамы ведущий стимулирует группу в целом, и прежде всего протагониста, к игре. После начального действия в благоприятные с точки зрения игровых техник и терапии моменты он распоряжается об обмене ролями между протагонистом и его визави. Последний называется также антагонистом.

Сообразно запросам протагониста, ситуации и группы ведущий:

- вводит соответствующие психодраматические техники и прерывает сцены, как только они перестают быть продуктивными в психодраматическом, то есть в психодрамотерапевтическом отношении;
- иногда прекращает сцены ввиду особых реакций, которые в процессе игры осознанно или неосознанно обнаруживает протагонист. В этом случае он побуждает к изображению распознаваемой по таким реакциям проблемы в новой сцене;
- в фазе обсуждения он препятствует ненужной рационализации со стороны группы и указывает на сомнительность "хороших советов";
- там, когда и где это целесообразно, он вместе с группой дает протагонисту обратную связь.

Наряду с этими директивными функциями ведущего психодрамы такое же большое значение для психодраматического процесса имеет его недирективное, исключительно перцептивное поведение на протяжении исполняемой сцены. В течение этого времени, наблюдая за изображаемыми событиями и группой, он спокойно располагается на краю сцены и сосредоточивается на психодраматическом действии. Каким бы директивным он ни казался в остальных случаях, теперь он полностью ориентирован на поведение протагониста. Ни одно слово, ни малейшее колебание настроения или жест исполнителя не должны от него ускользнуть.

Такая позиция ведущего психодрамы — позиция незаметного наблюдателя на краю сцены — имеет два больших терапевтических преимущества: она позволяет следить за игровым действием и защищает от переносов. В фазе игры переносы протагониста совершенно не затрагивают ведущего психодрамы. Протагонист репродуцирует свои бессознательные побуждения в игре. Прямые и латеральные переносы протагониста, “соответственно способности бессознательного проявляться вне времени и в галлюцинаторной форме” (З.Фрейд, 1964), совершенно отчетливо направляются на партнеров, исполняющих функцию носителей проекции. На всем протяжении игры протагонист в свободном действии полемизирует с этими носителями проекции, то есть со своими переносами. Благодаря такой структуре терапевтической психодраматической ситуации психодрама отвечает желаниям и терапевта и клиента. Описанной З. Фрейдом “борьбы между терапевтом и клиентом, между познанием и изжива-

нием” не происходит. В психодраме действие не просто желанно для клиента, оно тут же вводится ведущим психодрамы в игру — это в первую очередь относится к клиентам, которые особенно нуждаются в действии. Я. Морено отмечал существование особого *акционалъного голода* у заторможенных клиентов.

Другим преимуществом, которое наряду с “защитой” от переносов привносит с собой положение ведущего психодрамы на краю сцены, является некоторая дистанция от происходящего и тем самым лучшее видение свободных действий протагониста и игры партнеров. Это видение позволяет ведущему психодрамы осмысленно руководить игровым действием. Кроме того, в случае необходимости ведущий в любой момент может вмешаться в психодраматическое действие в качестве дубля.

Дубль располагается позади протагониста и вербализует от первого лица его невыраженные чувства. Это служит толчком к появлению у протагониста свободных ассоциаций, и в результате застопорившаяся ситуация может быть сдвинута с мертвой точки. Эта техническая возможность является еще одной спецификой психодрамотерапии при работе с сопротивлением клиента. При классическом дублировании речь не идет о внушении, поскольку протагонистом, как правило, принимаются лишь соответствующие его чувствам замечания дубля, а не соответствующие, наоборот, отвергаются. В роли дубля ведущий психодрамы, его ассистент, а иногда также зрители (члены группы), не мешая действию, могут спонтанно выйти на сцену и так же незаметно вернуться обратно.

Дж. Морено всегда подчеркивал большое значение *гибкости* психодрамотерапевта, позволяющей ему в любой момент времени, сообразно требованиям непредвиденных ситуаций, изменять свое местоположение, манеру поведения и передвижения.

Следует обратить внимание и на другие качества ведущего, которые Дж. Морено считал обязательными для проведения психодрамы: *методическую компетентность, искренность и открытость, мужество*, чтобы справляться со сложными, непредвиденными ситуациями, а также *творческую фантазию*. Ведущему психодрамы, не обладающиму этими качествами, настоящая психодрама может удаться лишь в редких случаях. Подлинно исцеляющей психодрама становится только тогда, когда психодрамотерапевт постоянно ощущает резонанс с протагонистом.

Протагонист. Это “первый игрок” (от греч.:protos — первый и agon — борьба, игра), обозначает в языке театра и психодрамы героя или главного исполнителя пьесы или психодраматической сцены, того человека, чья проблема, ситуация в данный момент проигрывается.

Хотя протагонист психодрамы удовлетворяет этому заимствованному из языка театра термину во всех его значениях, он все-таки не актер. То, что он играет, не является запланированным и отрепетированным. Он играет это в произвольном действии, на основе *импровизации.* Он играет собственную жизнь, настоящее, прошлое, будущее, о котором мечтает или которого желает; он играет все это искренне и по-настоящему, исполненный чувствами, к которым он вряд ли был бы способен на одном только вербальном уровне коммуникации. Выражая свои чувства в психодраме, — отмечает Г.Лейтц (1994),— он не

только познает себя самого с собственной своей позициино и при обмене ролями со своим визави смотрит на себя его глазами. Он воспринимает точку зрения ближнего.

Психодрама — это “тотальное событие”, которое протагонист переживает как исполнитель, как клиент и, возможно, как обучающийся клиент, поскольку психодрама содержит *театральный, терапевтический* и *педагогический* аспекты.

Протагонист психодрамы отличается от профессионального актера тем, что в момент драматического действия он и драматург, и режиссер, и исполнитель в одном лице. Сообразно своим представлениям он инсценирует пространство действия. В то время как он пробуждает и переживает свои воспоминания и представления, его интрапсихическое переживание проявляется в жестах и словах в качестве психодраматического персонажа.

Протагонист психодрамы и протагонист спектакля отличаются, однако, не только своеобразием своего драматического переживания, они отличаются тем же, чем отличается психодрама от спектакля. Психодрама в отличие от театра не является “зрелищем”.

Терапевтическое и педагогическое значение психодрамы, опосредуется участием протагониста в игре. Психодраматическая игра является имитацией в смысле подражания, то есть перемещения в настоящее уже минувшего или изображения чего-то воображаемого. Перемещение в настоящее в психодраме имеет важное терапевтическое и педагогическое значение. То, что было когда-то, исполнено на сцене. Оно существует здесь и теперь. Изображая на сцене и тем самым во второй раз переживая фрагменты из своей жизни, протагонист получает возможность заново осознать известное (однажды уже пережитое или воображенное).

Пожалуй в этом состоит главное отличие психодраматической терапии от психоаналитической, а именно в работе с сопротивлением. В психодраме с ним можно справиться несравненно легче, чем в результате психоаналитической работы. Чаще всего сопротивление представляет проблему лишь в начале психодраматических занятий и преодолевается с помощью специальных разогревающих техник. В процессе психодраматической игры сопротивление протагониста исчезает практически полностью. Игра захватывает протагониста, и тот хочет, чтобы она продолжалась.

Смысл психодрамы для протагониста не исчерпывается, однако, одним лишь осознанием и осмыслением. Он состоит прежде всего *в переживании преобразования.* В каких бы ролях ни действовал протагонист в психодраме, старых или новых, своих или чужих, он всегда является человеком, поступающим тем или иным образом, и как таковой сталкивается с педагогическими сторонами психодрамы. Несмотря на большие возможности для превращения, которыми располагает игра благодаря наличию других ролей, стойкое изменение лишь в редких случаях достигается сразу. Поэтому новые способы поведения должны быть апробированы и освоены с использованием специальных психодраматических средств.

Тест спонтанности, проверка на реальность, ролевой тренинг, бихевиодрама, тренинг спонтанности и креативности служат практическому *изменению*

поведения протагониста. Их воздействие в конечном счете основано на тех же принципах, что и методы поведенческой терапии; если исполнитель достигает успеха, то последний, как при оперантном научении, позитивно усиливается обратной связью со стороны группы и ведущего психодрамы и, кроме того, подкрепляется собственным переживанием протагониста при обмене ролями.

Партнеры, или вспомогательные "Я". Партнеров протагонистав психодраме называют вспомогательными "Я" – это могут быть члены психодраматической группы либо сам режиссер, либо его помощники, специально натренированные для исполнения различных ролей люди.

Вспомогательные игроки могут быть выбраны протагонистом или назначены режиссером. Им может быть предложена любая роль, например, значимого другого (отца, матери, возлюбленного к др.); предмета (часов, игрушки, лестницы, коридора и др.); эмоций (страха, гнева, открытости и др.)

Как отмечает Г. Лейтц (1994), вспомогательные игроки выполняют троякого рода задачу: во-первых, они изображают отсутствующих реальных или воображаемых лиц, имеющих отношение к протагонисту, и становятся носителями его переносов и проекций в психодраме.Иногда они играют даже самого протагониста и в таком случае являются вспомогательными "Я", или представителями "Я" протагониста.

Во-вторых, они являются посредниками между ведущим психодрамы и протагонистом и как таковые должны концентрироваться как на протагонисте и его игре, так и на ведущем психодрамы и его указаниях. Получаемые с обеих сторон замечания определяют их спонтанную в остальном игру.

В-третьих, партнеры выполняют социотерапевтическую функцию. Они помогают протагонисту изображать и исследовать собственные межчеловеческие отношения, а также проводить психодраматический диалог со своими жизненными партнерами. Благодаря интенсивному сопереживанию в разыгрываемой ситуации даваемая ими по завершении игры "ролевая обратная связь" предоставляет возможность протагонисту еще больше прояснить себе и понять изображенные в драме межчеловеческие констелляции.

В психодраме переживания не "конструируются", а реконстеллируются в совместной игре с партнерами. Клиент подвергается каузальной терапии во взаимодействии со своей изображенной в психодраме первичной группой. В остальном психотерапевтические представления З. Фрейда очень близки терапевтическим возможностям, которыми располагает психодрама благодаря интеракции партнеров с протагонистом.

Группа (зрители). Как уже отмечалось ранее Дж. Морено в психодраме реализовывал идею "терапии в группе, посредством группы, для группы и самой группы".

Большинство опытных психодраматистов считает, что оптимальные *размеры* терапевтической психодраматической группы составляют от шести до девяти членов. Если группа будет меньше, то может получиться так, что три или четыре члена группы играют и только один член группы смотрит. Игра совершается в вакууме, что протагонистом и партнерами — зачастую бессознательно — ощущается как неприятное и означает нежелательное уменьшение резонанса в фазе обсуждения. Если группа слишком велика, то даже опытному психодра-

мотерапевту нелегко справляться с запросами протагониста, одновременно улавливать интенсивные порой реакции отдельных членов группы и следить за динамикой всей группы. Учебные группы, а также группы познания себя и другого могут быть несколько большими по размерам, поскольку большее число участников обеспечивает более содержательную идентификационную обратную связь и способствует в фазе обсуждения обогащению учебного процесса в целом.

Для целенаправленной психодрамотерапии немаловажное значение имеет *состав группы*. Терапии в группе благоприятствует гетерогенный состав группы. Участники группы, различные по своему полу, структуре личности, способностям, опыту и недугам, они способны изобразить неожиданные ситуации более полно, чем гомогенные группы. Кроме того, гетерогенная группа представляет собой, так сказать, общество в миниатюре. Терапия для группы чаще всего осуществляется в гомогенных по составу группах, например в группах супружеских пар, группах родителей, группах подростков, группах алкоголиков.

Как и большинство психотерапевтических групп, психодраматическая может быть либо *закрытой,* либо *открытой*. В закрытой группе быстрее возникает сильная групповая сплоченность. Открытую группу следует рассматривать как естественное следствие психодрамотерапии, целью которой является как можно более быстрое обретение самостоятельности каждым участником группы в реальной жизни.

Г. Лейтц (1994) отмечает, что в отличие от индивидуальной психотерапии, в которой клиент монологичен, а также в отличие от непсиходраматической групповой психотерапии, в которой члены группы реагируют друг на друга вербально, участники психодраматической группы конфронтируют на сцене со своими реальными социальными связями и жизненными обстоятельствами. Полемика с жизнью не откладывается на потом. Если благодаря этому старые члены группы обрели мужество, позволяющее им самостоятельно справляться со своими жизненными неурядицами вне группы, и покидают группу, то новые участники благодаря собственной психодраматической игре и своему присутствию при других психодраматических действиях относительно быстро интегрируются в группу.

Прием нового члена группы является поводом к обсуждению групповой клятвы, придуманной Дж. Морено по аналогии с клятвой Гиппократа. Это нельзя назвать торжественной клятвой, но группа еще раз усваивает правило хранить молчание вне группы о том, что говорилось в группе отдельным ее членом. Это является особенно важным тогда, когда член группы, доверяя партнеру, терапевту и зрителю, то есть всей группе, приобщает их к обычно скрываемому событию из своей жизни или к своей фантазии. Выказываемое группе доверие постоянно возрастает благодаря соответствующим проявлениям доверия со стороны членов группы. Таким образом групповой терапевтический процесс заметно ускоряется. Скованные и малоактивные участники группы, которые, как правило, в прочих группах подолгу никак себя не проявляют, в психодраматической группе раскрываются достаточно быстро. Участие в качестве зрителей в психодрамах других членов группы побуждает их к тому, чтобы вы-

сказать во время группового обсуждения свои идентификации с протагонистом или с лицами, имеющими к нему отношение, и поделиться в (следующей) драме собственными постепенно осознаваемыми проблемами.

Сцена — пространственная организация психодраматического действии. Эпицентр психодрамы, если необходимо, может располагаться в любом месте, где находятся ее участники. В терапевтическом театре сцена, дает клиенту жизненное пространство, максимально многомерное и гибкое. Жизненное пространство реального мира часто бывает узким и ограничивающим; в нем можно легко потерять равновесие. На сцене можно вновь обрести его благодаря идеологии свободы — свобода от невыносимого стресса и свобода переживаний и выражения (Е.В.Сидоренко, 1992).

Пространство сцены — это продолжение жизни за пределами границ ее реальности. Реальность и фантазия не конфликтуют, но служат проявлениями более широкой области — психодраматического мира объектов, личностей и событий.

Архитектурное строение сцены должно соответствовать терапевтическим требованиям. Округлые очертания сцены и ее уровни — уровни притязаний — подчеркивают вертикальное измерение, стимулируют освобождение от напряжений и делают возможным мобильное и гибкое действие. Высоко над сценой располагается уровень балкона (в “походных” условиях эту функцию может выполнять обычный стул или стол либо любое другое возвышение – авт.), с которого кто-либо, одержимый манией величия (Мессия, герой, начальник, учитель) может общаться с группой. Пространство вокруг сцены предназначено для группы. Архитектурное строение сцены позволяет каждому члену группы видеть всех остальных, и благодаря этому обеспечивается взаимодействие и участие членов группы.

По мнению Е.В.Сидоренко (1992), группа имеет две функции: она может служить тому, чтобы помочь участникам на сцене, или сама стать клиентом. Благодаря такому устройству сцены в постановке могут использоваться не только психодрама, но также психомузыка, психотанец, звуковое, световое и цветовое воздействие.

Если возможность организовать сцену отсутствует, то вместо нее может использоваться любое пространство в кругу группы. Оно должно быть достаточно велико, чтобы протагонист и антагонист имели простор для психодраматического действия, а само помещение желательно должно иметь правильные пропорции. Слишком маленькие помещения ограничивают свободу перемещения исполнителей, слишком большие отрицательно сказываются на групповом чувстве, слишком светлые, невыразительные комнаты оказываются непригодными для изображения драматичных, воображаемых или исполненных теплыми человеческими чувствами сцен. В качестве театрального реквизита пригодны простые для транспортировки стулья, возможно, с небольшим столиком. В определенных сценах имеет смысл в качестве подстилки использовать неброский коврик.

Режиссер может ходить с протагонистом по кругу, выясняя все обстоятельства сцены. В эти моменты протагонист должен осознавать, чувствовать, что психодроматист с ним.

Психодраматическая сцена является одновременно целостной и изменчивой и придает сценическому переживанию полярные свойства связанности и отъединенности. Со сценой в качестве центра группы и места эмоционального участия естественным образом связаны зрители.

Изменения сценического пространства достигаются протагонистом за счет детального изображения своих воспоминаний или представлений о пространстве, которые проигрывают в своем воображении зрители. Благодаря этому исполнитель роли, ведущий психодрамы и зрители воспринимают не только естественное пространство изображенной сцены, но и его настрой.

Сцену можно организовать на частной квартире, в школьном классе, на рабочих местах, под открытым небом, то есть прямо на месте конфликта. Часто, однако, психодраму практикуют в специально организованных для этого театрах или приспособленных для игры психотерапевтических кабинетах.

Фазы психодрамы

Психодрама осуществляется в трех фазах: фазе разогрева (или Warming-up), фазе игры (или действия), и фазе обсуждения (или заключительной фазе). Все три фазы отличаются друг от друга в психодраматической игре модусом отношений, динамикой и эмоциональностью. Общая продолжительность психодраматического занятия составляет в среднем от полутора до двух часов. По убеждению Г.Лейтц (1994), ввиду терапевтической ответственности, не допускающей перегрузок клиентов, указанная продолжительность занятий по возможности не должна превышаться. После третьей фазы психодрамы необходимо оставить примерно полчаса свободного времени. Это позволяет после чрезвычайных событий в ходе игры, а также, если в этом особо нуждается протагонист или иной член группы во время или по завершении фазы обсуждения, в достаточной мере разрешить острые проблемы и погасить кипение страстей.

Графически фазы психодрамы можно представить в форме "психодраматической кривой Холландера".

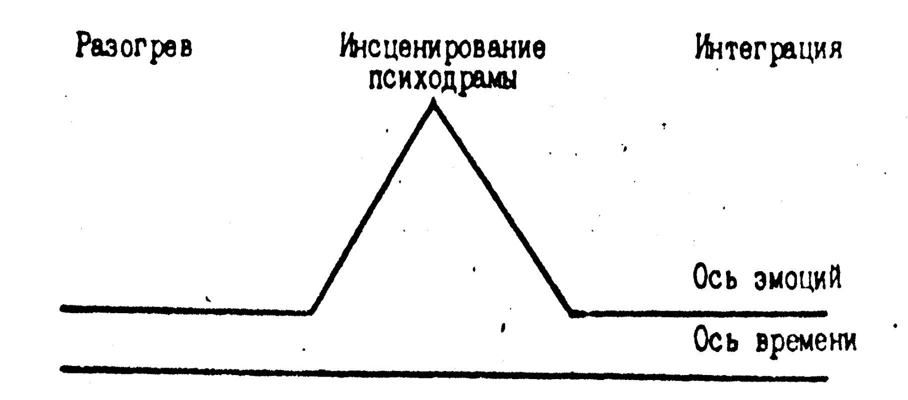


Рис.1. Психодраматическая кривая Холландера

Фаза разогрева, или Warm(ing)-up

Фаза, на которой ведущий психодрамы выбирает протагониста, чья драма будет инсценирована. Фаза разогрева является, пожалуй, одной из ключевых в психодраме поскольку направлена на формирование готовности группы к

дальнейшей работе. На этой фазе режиссер должен проявить истинную эмпатию, чтобы почувствовать, кто может и должен быть сейчас протагонистом и какая проблема наиболее актуальна в данный момент для протагониста и для группы (Е.В.Сидоренко, 1992).

Д.Киппер (1993) считает, что разогрев – “это одновременно психологический и биохимический процесс, посредством которого человек подготавливается к вступлению в заданное действие”. Процессы разогрева могут различаться по темпу (скорости процесса), интенсивности (силе процесса) и адекватности (действенности).

Фаза разогрева имеет свои совершенно конкретные цели:

Ознакомить протагониста с ролевой игрой как способом выражения. Иными словами помочь потенциальному протагонисту свыкнуться с мыслью, что ему придется описывать свои проблемы и разбираться в них языком действия.

Создать атмосферу доверия. Установление атмосферы доверия необходимо на каждом психотерапевтическом сеансе. Потенциальные протагонисты могут не знать, чего им ждать от сессиии или как они выглядят в глазах других участников группы. Поэтому на стадии разогрева в протагониста надо вселить уверенность в себе. Будучи вовлеченным, протагонист полностью расстается со своими страхами и чувством неуверенности.

Усилить спонтанность протагониста. Это значит, что протагониста необходимо подготовить к способности быть спонтанным, т.е. ориентироваться на риск и свободу выражения, а не условности бытия и отношений.

Организационно психодрама начинается с того, что участники группы и ведущий психодрамы являются в назначенное время в комнату для занятий психодрамой и усаживаются на стульях, расставленных полукругом на психодраматической сцене. Стулья или кресла не должны быть ни слишком удобными, ни слишком неудобными. Они должны давать возможность членам группы свободно наблюдать за игрой, сопереживать и не оставаться при этом пассивными, что препятствовало бы их вмешательству в психодраму в форме спонтанного дублирования.

В начале психодраматического занятия участники группы, как правило, еще не активны. Иногда они упорно молчат, выказывая тем самым свое сопротивление терапии. Поэтому, как отмечает Г.Лейтц (1994), членов группы следует прежде всего побудить к сценическому изображению своих проблем, желаний и фантазий и разогреть для психодраматического действия. Эта задача и вменяется в обязанность ведущему психодрамы.

Сначала, сидя в кругу группы, он пытается завязать беседу или включается в разговоры участников группы, постепенно стимулируя их к этому. Как бы ни были мотивированы члены группы тяжестью своего недуга или интересом к психодраматическому познанию себя и другого, все-таки на каждом занятии группу и протагониста нужно заново побуждать к действию на сцене. Для этой цели ведущий психодрамы может воспользоваться как молчанием группы, так и ее оживленной беседой. Он останавливается на беспорядочно сменяющихся темах и ассоциациях членов группы или с помощью специальных разогревающих техник побуждает их описать свои имеющиеся в настоящий момент

представления или проекции.

Иногда, чтобы войти в психодраму, психодрамотерапевт применяет также социометрические или спектрометрические техники. Если отдельные члены по-прежнему молчащей группы имеют особенно удрученный вид, он может, например, обратиться к ним по поводу их стесненности.

Если речь не идет о первой встрече психодраматической группы, то любой сознающий свою ответственность ведущий психодрамы в начале нового занятия справится как о самочувствии, так и о переживаниях протагониста и участников группы в промежуток времени после последнего психодраматического занятия. Обычно предыдущий протагонист и члены группы охотно сообщают о своих переживаниях и реакциях в связи с прошедшей психодрамой. Зачастую их сообщения способствуют быстрому разогреву группы и следующего протагониста.

Как бы ни протекала фаза разогрева, ведущий психодрамы в своем отношении к группе как целому и к отдельным ее членам все-таки полагается главным образом на свое вчувствование и интуицию. Именно они в каждый момент определяют его активное поведение. Его социометрическая перцепция, то есть основанное на чувстве восприятие социоэмоциональной структуры и динамики группы, а также позиции отдельного члена группы в психодраматической группе и в его реальной жизни, должна быть настолько живой, насколько это возможно (Г. Лейтц, 1994).

В продолжающихся психодраматических группах отношения отдельных ее участников к ведущему психодрамы, к другим членам иногда характеризуются переносами, которые чаще всего проявляются в соперничестве за благосклонность руководителя группы или в ощущении ущемленности и соответствующим образом изменяют динамику группы. Эти феномены безотлагательно подвергаются психодраматической терапии. Нередко они оказываются переносами соперничества с братьями или сестрами в детстве. Благодаря психодраме актуальная ситуация становится отправной точкой для глубокой терапевтической работы с конфликтами. Конкретизация переносов в игре способствует быстрому преодолению отношений переноса в психодраматической группе.

У других клиентов, чтобы они сумели справиться в психодраме со своей ситуацией, доставляющей им страдания, и своими конфликтами, иногда с помощью техник, усиливающих “Я”, нужно сначала восстановить чувство собственного достоинства.

Г. Лейтц (1994) считает, что в фазе разогрева ведущему психодрамы, несмотря на возможное сопротивление группы или отдельных ее участников, ни в коем случае нельзя пропустить скрытую готовность к игре других членов группы. Приступающие к игре протагонисты нередко укрываются за защитными речами. Опыт и тонкое чутье ведущего психодрамы имеют в этот момент решающее значение. Неумение заметить действительной готовности к игре в первой фазе психодрамы может действовать столь же фрустрирующе, как и любое исходящее от ведущего психодрамы принуждение.

Если в первой половине фазы разогрева выкристаллизовался протагонист, то ведущий психодрамы должен постараться воспрепятствовать “охлаждению” его желания играть. Однако никогда на протагониста со стороны ведущего или

группы не должно оказываться давления. И наоборот, между ведущим психодрамы и протагонистом надо постоянно углублять контакт. Лучше всего это удается в непосредственной беседе, которую ведут между собой протагонист и ведущий, прохаживаясь по сцене. Основанные на вчувствовании вопросы ведущего разогревают протагониста к более точному изложение представляемого события. Вербальные и невербальные реакции ведущего психодрамы демонстрируют протагонисту, сколь серьезно принимают его самого и его проблемы. Неподдельный интерес ведущего и сознание того, что его принимают, благотворно сказывается на протагонисте. Его готовность рассказать и сыграть возрастает. Как только протагонист более детально рассказывает о событии, ведущий психодрамы прерывает беседу ради игры и побуждает протагониста конкретизировать и изобразить данный эпизод на сцене.

Главная цель ведущего психодрамы – сделать так, чтобы проблема была представлена в конкретном виде, с точной соотнесенностью времени и места действия, и добиться того, чтобы протагонист вспомнил, кто присутствовал при этих событиях. Очень важным является то, чтобы в процессе беседы с протагонистом ведущий развивил представления о месте действия: какие значимые другие присутствовали при этой сцене, какого цвета были стены в комнате, какими звуками это событие сопровождалось, какая там была мебель, значимые предметы, какое это было время, какая одежда была в тот момент на протагонисте, в каком положении он находился (сидел, стоял и т.п.) и в каком он настроении (тогда и теперь). Все эти элементы очень важны для эффективного проведения следующей фазы психодрамы.

Фаза игры, или фаза действия

Фаза действия – это период инсценирования психодрамы, в идеальном случае приводящий протагониста к катарсису и инсайту. Именно на этой фазе применяются те техники психодрамы, которое описаны ниже.

Как только протагонист в фазе разогрева выбрал из круга участников группы партнера, детально описал и оборудовал имеющимися реквизитами пространство, в котором разыгрывается подлежащая исполнению сцена, начинается фаза игры. То, что до сих пор рассказывалось словами, теперь “превращается в образ”. Прошлое, мечты и будущее переносятся в настоящее.

Д.Киппер (1993) отмечает, что эта фаза состоит из трех сегментов. Функция первого сегмента – это предъявление настоящего, т.е. изображение посредством игры проблемы, которая должна быть изучена во время психотерапевтической сессии. Протагониста просят показать его проблему и ее масштаб. Обычно это делается посредством ролевого проигрывания ситуации, где эта проблема проявляется наиболее ярко. При этом обычно требуется, чтобы были показаны трудности и их последствия.

Функция второго сегмента включает две части – диагностическую и коррекционную. Первая – направлена на изучение факторов, связанных с представленной проблемой. К этим факторам относятся, например, ранние травматические переживания, которые вызывают определенный образ реагирования на сходную ситуацию, или отсутствие необходимых навыков для решения имеющихся проблем. Вторая – это устранение угнетающего, болезненного чувства тревоги, приводящее к растормаживанию, снятию запретов и катарсису.

Функция третьего сегмента – знакомство с альтернативным поведением через экспериментирование с различными путями преодоления или разрешения назревших проблем. В этом сегменте терапевт обучает протагониста новым способам реагирования на привычные конфликтные ситуации. Необходимо, чтобы процесс подобного экспериментирования включал не только сцены проигрывания нового поведения, но и его последствия.

Фаза обсуждения, или заключительная фаза

Фаза обмена чувствами – фаза интеграции, в которой участники делятся чувствами и переживаниями для того, чтобы помочь протагонисту преодолеть возможное ощущение изолированности от группы или неприятный осадок от слишком долгого пребывания на виду. Это фаза самораскрытия и диалога участников, стадия подведения итогов, осмысления тех открытий, которые были сделаны в период действия. Не всегда участникам легко делиться чувствами, поскольку эти эмоциональные “осадки” часто отражают их личностные проблемы. Все высвобожденные чувства не должны “превратиться в дым”: необходима их идентификация и дифференцировка, противоречивым чувствам нужно найти примирение, а “лоскутки” чувств должны быть превращены в нечто целое.

Фаза обмена чувствами, замечает Е.В.Сидоренко (1992), необходима для того, чтобы протагонист успокоился, чтобы переживаемый им опыт завершился, поэтому обратная связь, получаемая им на этой фазе от других участников, не должна ставить новых проблем. Скорее протагонист должен почувствовать универсальность, общность человеческого опыта и переживаний. Здесь не место советам и критике в адрес протагониста, каждый говорит лишь о собственных чувствах и возникших у него ассоциациях. Эта фаза нужна и для того, чтобы у каждого участника всплыл свой собственный материал для психодрамы.

При удачном обмене чувствами усиливается переживание групповой сплоченности.

Фаза обсуждения состоит обычно из двух частей: ***ролевой обратной связи и идентификационной***. Важнейшим общим результатом этой фазы психодраматического занятия является превращение эмоционально не связанных до этого членов группы в эмоционально живое сообщество. Если до своей игры протагонист воспринимал, например, членов новой группы как безучастных посторонних людей или, быть может, только что вступив в давно уже существующую группу, воспринимает ее даже как внушающую угрозу группу заговорщиков, то эти же самые люди в проведенной по всем правилам театрального искусства третьей фазе психодрамы неожиданно становятся эмоционально близкими. В то время как участники группы обогащают протагониста своей ролевой и идентификационной обратной связью, он узнает, сколь плодотворной была его игра для членов группы как индивидов и для возникновения подлинного эмоционально связанного сообщества. Там, где он думал, что нужно стыдиться, он чувствует себя понятым; там, где он полагал, что был по отношению к группе эгоистичным, он находит ее обогащенной своей игрой.

Ролевая обратная связь

В ролевой обратной связи партнеры по очереди описывают протагонисту чувства, которые появлялись у них при исполнении отведенных им ролей, а

также при изображении протагониста при обмене ролями. Протагонист равным образом выражает свои собственные чувства, пережитые им в различных ролях.

Г. Лейтц (1994) считает, что даже при ограниченности времени для психодраматического процесса познания и обучения является важным не откладывать обратную связь на потом, а присоединять ее непосредственно к фазе игры. В этот момент пережитые партнерами в процессе психодрамы в различных ролях чувства все еще находятся в настоящем. Кроме того, благодаря ролевой обратной связи мимолетные, так сказать, промелькнувшие в предсознании сцены с характерными для них эмоциональными констелляциями удерживаются в сознании. Только тогда протагонист становится способным на уровне сознания критически разобраться с проигранной ситуацией. Благодаря вербальной фиксации чувств, пережитых им в различных ролях, протагонист видит себя и свое поведение в совершенно другом ракурсе, чем если бы он вспоминал и рассказывал о случившемся только со своей позиции. Он может также провести сравнение между актуальными событиями и прошлыми, между своими реальными партнерами, с которыми он связан теперь, и людьми, окружавшими его в детстве, которые своим обращением и поведением постоянно формировали паттерн его реакций. Благодаря ролевой обратной связи в третьей фазе психодрамы способность протагониста, не осознававшего до своей психодрамы глубинных взаимосвязей проблемы и конфликта, познать и понять их достигает очень высокой степени.

Эффект ролевой обратной связи имеет свои вполне конкретные психологические основания. Примыкающая непосредственно к фазе игры, она блокирует стихийные, поспешные высказывания членов группы. Она не позволяет им ни давать добрые советы, ни интерпретировать и рационализировать сыгранные сцены. Это своеобразная “защита” протагониста: в противном случае подобные действия членов группы воспринимались бы протагонистом как обсуждение или осуждение его поведения, что нарушило бы его контакт с группой.

Связанная с пережитыми в соответствующих ролях чувствами, вербальная обратная связь партнеров ограничивается изображенной в совместном действии сценой из жизни протагониста, то есть тем, что было показано и совместно пережито в психодраме. Поэтому их критика не задевает протагониста. Напротив, в форме ролевой обратной связи он воспринимает ее как законную и, в отличие от добрых советов и интерпретаций, довольно часто лишь мобилизующих защитные механизмы, действительно принимает как конструктивную критику.

В ролевой обратной связи следует отказаться от психологизаторства (чем обычно грешат группы состоящие или включающие психологов – авт.). И наоборот, наибольшее значение придается четкому формулированию практически одинаковых переживаний протагониста и партнеров в ролях людей, окружающих протагониста, и в его собственной роли. Оно создает подлинное взаимопонимание между протагонистом и партнерами, стремящимися объективно понять изображенную ситуацию. Пропасть между клиентом и терапевтом, а также между протагонистом и партнерами, по мнению Г. Лейтц (1994), как правило образующаяся при отсутствии после психодраматической игры ролевой обратной связи и вызывающая специфическое изменение групповой динамики, вносит

диссонанс в совместное бытие людей в данной ситуации. За ролевой обратной связью в качестве второй части фазы обсуждения следует идентификационная обратная связь.

Идентификационная обратная связь

В идентификационной обратной связи участвуют зрители и ведущий психодрамы, поскольку во время игры они идентифицировались с протагонистом или с одним из изображенных людей, имеющих к нему отношение.

Идентификации также являются важной информацией об участниках группы, и после каждой игры ведущий психодрамы должен о них расспрашивать. Отчет об идентификационном переживании может облегчить зажатому человеку психодраматическую терапию его собственной проблематики. Кроме того, и психосоматические реакции, достаточно часто возникающие у зрителей в фазе игры вследствие идентификационных процессов, при идентификационной обратной связи быстро исчезают. В выраженных случаях затруднения симптомо-носителей должны быть проработаны в психодраме. Как только собственная, зачастую давно минувшая идентификационно-специфическая конфликтная ситуация проигрывается и у протагониста происходит акциональный катарсис, психосоматические нарушения сменяются чувством освобождения и разрядки.

Шеринг

Шеринг является важной частью или особо важной функцией заключительной фазы психодрамы. Само слово нельзя точно перевести с английского. Однако, под ним в психодраме обычно понимаеся непосредственное постпсиходраматическое сопереживание с протагонистом, которое, например, может выражаться через идентификации, возникшие у зрителя на основе соответствующих переживаний, имевших место в его собственной истории жизни. Как правило, в шеринге ими делятся спонтанно.

Если до психодрамотической сессии протагонист считал свое страдание чем-то уникальным, то благодаря шерингу оно приобретает для него общечеловеческие черты. Протагонист и зритель испытывают глубокое единение. Наряду с этим разделением жизненного опыта шеринг означает также сострадание с протагонистом в его бедах, несение вместе с ним его бремени, а также сопереживание испытываемой благодаря катарсису радости облегчения.

После чрезвычайно интенсивных психодраматических сессий группа может быть настолько взволнована, что первое время изъявляет свою близость с протагонистом просто теплым, сочувствующим молчанием. Иногда партнеры и зрители выражают протагонисту сочувствие его судьбе искренними, сердечными словами.

В некоторых случаях имеет смысл ограничить третью фазу психодрамы только шерингом. Благодаря этому ограничению тяжело страдающий клиент может почувствовать себя целиком принятым другими. В таком шеринге чувства симпатии, глубоко запрятанные в его душе, снова могут зашевелиться и найти живое участие у членов группы. Дж. Морено (1959) называл такой прорыв чувств взаимной симпатии катарсисом любви и подчеркивал его особую важность в лечении психотических клиентов.

Для всей психодрамотерапии решающим являются последействия пси-

ходраматического переживания. Они проявляется тем отчетливее, чем сильнее вера терапевта в воздействие эмоционального опыта. Психотерапевты, замечает Г. Лейтц (1994), над которыми довлеет вера в силу рассудка, рациональными толкованиями оценочного характера ставят этот эффект под угрозу. Этим они почти всегда выказывают недостаток собственного психодраматического опыта.

Processing, или процесс-анализ

После того как благодаря ролевой обратной связи удалось зафиксировать в сознании то, что было представлено протагонистом во время игры, а также его зачастую мимолетные эмоциональные переживания в различных ролях (равно как и переживания партнеров), после того как идентификационная обратная связь позволила выявить отклик, который психодраматическая игра нашла у членов группы, и после того как в шеринге были задействованы экзистенциальные возможности психодраматического и постпсиходраматического сопереживания и совместного бытия, заключительная фаза психодрамы находит свое завершение в processing, или в процесс-анализе (Г Лейтц, 1994).

Процесс-анализ лучше всего проводить после достаточно длительной паузы, а при необходимости только на следующем групповом занятии. События прошедшей психодрамы исследуются теперь с позиции теории ролей и социометрии, а также рассматриваются в их внутренней взаимосвязи и в их взаимосвязи с миром. К примеру, тот факт, что протагонист в одних ролях мог быть очень спонтанным, а в других, напротив, казался скованным, анализируется с точки зрения его обусловленности социометрическими констелляциями “теперь и/или когда-то”. Те в свою очередь рассматриваются в рамках взаимосвязей с обществом. И наоборот, социометрические констелляции, общественные и внешние (космические) связи с миром освещаются в их зависимости от пассивности и активности индивида. Групповой процесс псирхдраматической группы исследуется также к с этих позиций. Во многих случаях из процесс-анализа вытекают показания к дальнейшему изучению настоящих или прошлых ситуаций в последующих драмах, равно как и к психодраматическому исследованию разнообразных возможностей изменения.

Основные и вспомогательные техники психодрамы

Рассмотрим некоторые конкретные техники психодрамы:

Замена ролей — обмен ролями между двумя участниками психодрамы, когда они, уже получив некоторый опыт взаимодействия друг с другом, пытаются войти “в шкуру” друг друга, “вынуть свои глаза и вставить себе чужие”, как писал Дж. Морено в своем стихотворении по этому поводу, а потом взаимодействовать так, как будто первый стал вторым и наоборот, тщательно стараясь воспроизвести другого и возвращаясь, если это необходимо, к самому себе (в собственную роль), чтобы конкретизировать, обосновать и усилить свой портрет, изображенный партнером.

Техника замены ролей, или инверсии ролей, позволяет партнерам по драме, основываясь на импровизации, изображать реальных партнеров протагониста по взаимоотношениям. Сначала партнеры придерживаются *своего* представления, например, о супруге или матери, в роли которых они вступают в иг-

ру протагониста. Как только их образ роли перестает соответствовать представлению или воспоминанию протагониста, играющие меняются своими ролями: протагонист играет теперь роль *своей* супруги или *своей* матери, тогда как его партнеры продолжают вести себя в роли протагониста так, как он вел себя до этого.

Как указывает Е.В.Сидоренко (1992), техника замены ролей существует в трех вариантах

Классическая замена ролей – два реально присутствующих в ДАННЫЙ момент индивидуума обмениваются ролями, так, что протагонист (Р) играет вспомогательного игрока (А), а А играет Р. Например, двух спорящих игроков меняют местами и просят продолжить спор, но как бы с точки зрения другого. Вернувшись в собственную роль, они могут сохранить или детализировать свой портрет, которой им нарисовали.

Неполная замена ролей **–** протагонист играет роль реального, но отсутствующего в данный момент человека.•Например, мать исполняет роль своей дочери, которая не входит в состав группы, а роль матери исполняет вспомогательный игрок.

Социодраматическая замена ролей **–** протагонист играет роль отвлечённого или фантастического персонажа, например, архетипа, обобщенного другого, Снежного человека, Бога, злой колдуньи, идеальной матери, неопытного учителя и т.п.

В технике замены ролей необходимо, чтобы игроки усвоили позиции лица, которое они играют, историю его жизни, взгляды на мир, манеры и даже обороты речи.

Возможно ли этого добиться — сразу, без репетиций, с людьми, которые не являются профессиональными актерами? По мнению специалистов психодрамы, начиная с самого Дж.Морено, профессиональный актерский опыт может скорее навредить психодраме, нежели помочь. Для “разогрева” вспомогательного игрока, играющего роль значимого для протагониста лица, протагонист встает за спиной вспомогательного Эго, кладет обе руки ему на плечи и произносит монолог от лица этого человека.

Другой вариант разогрева – протагонист не рассказывает о роли, а разыгрывает ее, показывая каждую роль в лицах. Такая замена ролей может осуществляться многократно на протяжении психодрамы для того, чтобы вспомогательный игрок понял, какого рода воздействие этот человек оказывал на протагониста, и как именно это происходило.

Трудности со вспомогательными игроками можно обойти, если просто заставить их молчать. Слова при этом можно заменить мягкими жестами. Это помогает создать для клиентов атмосферу оптимизма и наделить их чем-то .конструктивным.

Вместо молчаливого вспомогательного эго может использоваться и просто *вспомогательный стул*. Стулу (или нескольким стульям) придается роль (или роли) значимых людей или частей самого себя (уверенный, застенчивый и т.д.). Стул служит нейтральным вспомогательным эго, ему легко говорить и проецировать на него что угодно, и при этом на участников не воздействуют личностные характеристики живых вспомогательных эго. Со стулом можно

многократно меняться местами, стулья позволяют дать выход эмоциям, их можно толкать, бить, обнимать, пинать. Р. Липпит (1958), отмечал полезность этой техники по отношению к детям и взрослым, чувствительным к присутствию реальных вспомогательных игроков. Режиссер обычно стоит за стулом и задает вопросы, касающиеся данной ситуации, чтобы облегчить процесс проекции. С этой же целью можно использовать имена, например, “Агр” для агрессии, “Сно” для снобизма и т.п. Режиссер помогает показывать, какое поведение характерно для стульев с этими именами, двигает стульями, устанавливает эмоциональный тон и задает вопросы по поводу происходящего, стимулируя групповую дискуссию.

Техника стульев может использоваться и в тех случаях, когда участник выражает две или более противоборствующих- тенденции в какой -либо межличностной ситуации. Стулья используются для того, чтобы представлять ими каждую из альтернатив. Протагонист принимает на себя разные роли, садясь на разные стулья, а режиссер интервьюирует его или ее в каждой из ролей. Эта техника может помочь протагонисту принять решение.

Пустые стулья используются в психосинтезе, гештальттерапии, транзактном анализе и других видах психотерапии. Так, например, в транзактном анализе на пустой стул обычно садится "Свинья", особое эго-состояние, которое своей целью имеет мучить нас, не давать нам делать то, что мы хотим, или заставлять нас делать то, чего мы не хотим .

Идеальный другой – один из вариантов техники замены ролей. Существующий в действительности, значимый для протагониста человек заменяется фантастическим образом такого значимого человека, какого у него никогда не было, но какого он хотел бы видеть возле себя. Эта техника обычно применяется на стадии завершения психодрамы с целью снижения напряжения.

Цель применения техники замены ролей – побудить клиента увидеть другие перспективы и научиться ценить различия между людьми. Этого он достигает, переживая полярности разных ролей и точек зрении.

Дж. Морено считал замену ролей движущей силой психодрамы, т.к. больше всего учишься часто тогда, когда играешь чужую роль . До сих пор, однако, остается необъяснённым тот повторяющийся факт, что игроки в своих взглядах смещаются в сторону играемой ими роли, если она была противоположна их собственной, и ,в то же время, в сторону от нее, если она была близка их собственной роли.

Замена ролей может применяться кратковременно как уточняющий метод лишь в некоторые моменты для того, чтобы вспомогательный игрок понял, какой силы боль изображаемый им человек причиняет протагонисту и как именно это происходит.

Как отмечает Е.В.Сидоренко (1992), в современной психологической и психотерапевтической литературе почти нет исследований о классической замене ролей.

Дублирование – техника, позволяющая вспомогательному игроку вербализовать мысли и чувства, которые протагонист, быть может, затрудняется выразить.

При использовании техники *дублирования* член группы или ведущий

психодрамы, выступающий в роли дубля, становится позади протагониста и от первого лица выражает его невербализованные мысли и чувства.

Обычно двойник стоит близко, либо за спиной, либо рядом с протагонистом, с тем чтобы внимательно наблюдать невербальные его проявления. Время от времени дублер вслух высказывает свои догадки по поводу того, что чувствует, о чем думает и что собирается сказать протагонист. Тот, от чьего имени говорят, может изменить высказывания дублера, дополняя и уточняя их. Иногда ведущий психодрамы вначале сам показывает, как можно продублировать протагониста. Встав сзади и положив ему правую руку на правое плечо, он высказывается за него от первого лица.

Протагонист должен ответить, насколько высказывания дублера совпадают с его истинными мыслями и чувствами. В дальнейшем режиссер в те или иные моменты психодраматического действии, которые ему кажутся подходящими для дублирования, может предложить другим членам группы продублировать протагониста. Желающий может подойти в протагонисту, встать сзади и произнести высказывание от его лица.

Режиссер уточняет у протагониста эмоциональные реакции, мысли, слова, сказанные дублером (причем его высказывания не ограничиваются ни по форме, ни по объему). Затем, независимо от ответа протагониста, дублеру разрешается снять свою руку с правого плеча протагониста и сесть на место. Возможность дублирования предоставляется всем желающим последовательно, одному за другим, пока протагонист не согласится с каким-либо дублирующим высказыванием. В дальнейшем дублирование может совершаться участниками спонтанно: в момент, когда кому-либо из участников группы покажется, что он мог бы дать нужное для протагониста дублирующее высказывание, он может сам подойти к протагонисту, положить ему правую руку на правое плечо и сказать что-либо за него от первого лица. Протагонист откликается на это, оценивая достоверность высказывания и затем дублёр снимает свою руку с плеча протагониста и садится на место, независимо от того какой ответ дал протагонист. Необходимо отметить, что в классической психодраме спонтанное дублирование не использовалось.

Задача двойника -дать протагонисту необходимую поддержку через эмпатическое общение с ним. Таким образом, двойник стимулирует, поддерживает, помогает протагонисту различными предположениями и интерпретациями.

Помимо протагониста также и партнеры зачастую испытывают в процессе психодрамы интенсивный катарсис, особенно тогда, когда отведенная им протагонистом роль соответствует их собственной роли. Если структура личности партнеров и структура их жизни не дает возможности идентифицироваться с отведенной ролью, то некоторые из них играют такую роль, испытывая внутреннее сопротивление. Как раз для таких партнеров изображение чуждого до сих пор переживания означает неожиданное расширение сознания. В результате могут быть выявлены, осознаны и переработаны в последующих играх некоторые их желания и страхи. Благодаря интеграции чуждых ранее эмоций и поступков в собственный опыт постоянно повышается способность участников психодраматической группы к изображению чужих ролей и к вчувствованию при дублировании.

Как при обмене ролями, так и при дублировании партнеры репрезентируют протагониста. Они говорят и действуют от его лица. Поэтому, как отмечает Г.Лейтц (1994), буквальный перевод английского термина “auxiliary ego” как вспомогательное “Я” является не совсем точным. В качестве вспомогательных “Я” протагониста партнеры создают для него призрачный вспомогательный мир (auxiliary world) психодрамы. Их содействию в игре обязана соответствующая психоаналитическим представлениям, но осуществляемая более четко и быстро раскрывающая психодраматическая терапия. В отличие от психоанализа, где, по словам З. Фрейда, реальные действия позволены клиенту только в рамках переноса, в психодрамотерапии в описанной структурной форме действия желательны.

Зеркальное отражение – вспомогательный игрок вторично проигрывает какие-то моменты поведения протагониста, а тот наблюдает за этим, сидя в зрительном зале. Иногда какая-либо характерная черта или особенность протагониста может отражаться в зеркале в преувеличенном виде для того, чтобы он мог изучить ее более подробно.

Режиссер можег специально настроить вспомогательное Эго на то, чтобы они преувеличивали те эмоции, которые подавляет протагонист.

Техника зеркального отражения позволяет смоделировать новые виды поведения и демонстрирует дисфункциональные аспекты старых форм поведения. Оно расширяет зону психологического видения участника, демонстрируя ему, как его действия воспринимаются окружающими людьми.

Практически техника зеркала может быть использована множество раз на протяжении одной и той же психодрамы. Режиссер может попросить кого-либо из участников: "Встань лицом и покажи, как он это делает". “Зеркало” эффективно концентрирует, фокусирует внимание зрителей на определенных аспектах поведения протагониста.

Техника “Зеркало” может использоваться в любых формах групповой работы, если ее упростить. Например, условному протагонисту можно предложить выполнять какие-либо двигательные упражнения или просто движения, а “Зеркало” должно точно и мгновенно воспроизводить все эти движения. У условного протагониста возникает ощущение сконцентрированности внимания другого участника на нем, ощущение связи с другим человеком и значимости своих действий. Эффект усиливается, если протагонист двигается в галерее зеркал, где его движения повторяют сразу многие участники.

Монолог – это техника, при которой протагонист выражает свои скрытые мысли и чувства вслух как самому себе, так и аудитории. Монолог позволяет протагонисту взглянуть на свои эмоции как бы со стороны и тем самым с большим успехом исследовать свои реакции на текущую ситуацию (К.Рудестам, 1990). Протагонист “выходит” из разыгрываемой в данный момент сцены и произносит монолог о том, какие внутренние реакции она у него сейчас вызывает.

Обычно ему предлагается рассказывать о своих проблемах, расхаживая по сцене. Монолог может быть использован как для разогрева протагониста, подготовки его к конфликтной ситуации, так и для его успокоения .

Вариант этой техники – ***“в сторону”***. Режиссер останавливает действие,

когда это кажется ему необходимым, и спрашивает протагониста: какие мысли и чувства вы сейчас переживаете? Эта процедура используется в тех случаях, когда протагонист страшится говорить о своих мыслях и чувствах прямо вспомогательному Эго .

Проговаривание мыслей вслух позволяет участнику отстраниться от эмоциональных реакций и сформировать новый взгляд на свою проблему. Эта техника способствует познавательному инсайту и когнитивной проработке проблемы. Техника монолога противоположна технике физикализации.

За спиной – обсуждение действий, мыслей и чувств протагониста как бы в его отсутствие, хотя на самом деле он находятся среди зрителей.

Этот метод похож на игру “Здесь о вас была такая молва”. Протагонист сидит на стуле, повернутом спинкой ко всем остальным участникам и не может принимать участия в обсуждении, а члены группы проявляют свои чувства, свое отношение к нему.

Эта техника похожа на технику зеркального отражения, но отличается от нее более отчетливым подчеркиванием того, как данный участник воспринимается другими людьми

Техника “За спиной” парадоксальным образом помогает участнику группы обратиться лицом к группе, а группе – лицом к данному участнику.

Статуя – протагонист выражает свои чувства, взгляды или другие внутренние состояния через зримые образы, составленные из членов группы, которые представляют собой как бы отдельные элементы реальности. Например, каждый член семьи показывает с помощью скульптуры момент в будущей жизни семьи, наступление которого он хотел бы испытать, или, напротив, запечатлевает в скульптуре тот момент, который его больше всего пугает.

Техника побуждает участников к активному исследованию проблемы, ее конкретизации. Она нацелена на то, чтобы скрытые мысли и чувства сделать явными.

Скульптура может быть построена из одного человека, из группы сослуживцев, друзей и т. п.

Процесс построения скульптуры не менее важен, чем результат, Так, например, режиссер может обратить внимание на то, что для симпатичных для протагониста фигур он выбирает мягкие стулья, а для амбивалентных – жесткие. Именно потому важно, чтобы протагонист сам формировал пространство психодрамы.

Сновидения – проигрывание на сцене сновидений протагониста, предоставляющее ему возможность организовать сон так, как он ему сейчас вспоминается, и выбрать вспомогательные Эго для воспроизведения персонажей сна.

Для проигрывания предлагается использовать те сновидения, которые приснились участникам группы в период прохождения ими психодраматической группы, или те сновидения, которые кажутся самому человеку очень значимыми и повторяющимися. В психодраме снов вспомогательные Эго могут играть стену, часы, изображать сопротивление, и т.п.

Физикализация – перевод мыслей и чувств в реальные действия в ходе инсценирования конфликтов, требующих именно такой активной манеры проработки. Физикализация позволяет полнее исследовать свою роль, уточнить

свое восприятие проблемы. Она побуждает участника не столько отстраниться от своих чувств и поступков, сколько полнее пережить их, пробудить эмоции и освободить блокированные источники энергии.

Высокий стул – протагониста сажают на стул, расположенный таким образом, что он начинает ощущать себя выше остальных членов группы. Другой вариант: протагониста могут попросить встать на стул, чтобы чувствовать себя более сильным в процессе взаимодействия с авторитетными фигурами.

Бихевиористическая психодрама. Используется для модификации агрессивного поведения у детей. Сначала дети "выигрываются" в своем негативном поведении, а потом обсуждает его. После этого обсуждаются и и проигрываются положительные виды поведения с использованием ролевых игр. Процедура повторяется каждую неделю до тех пор, пока поведение не изменится. В промежутках между психодраматическими сессиями детей просят практиковаться самостоятельно.

Формы психодрамотерапии

Если делать упор на групповую психодрамотерапию, то, вероятно, следует рассмотреть две ее формы.

Психодрама, направленная на группу

Направленная на группу психодрама зачастую осуществляется в виде психодрамы, центрированной на протагонисте. Характерной особенностью направленной на группу психодрамотерапии является терапевтическая работа с проблемой, затрагивающей всех членов группы.

Такой проблемой в группе супружеских пар может быть, к примеру, супружеская неверность или в группе алкоголиков — возвращение поздно ночью домой из ресторана, в группе подростков — возможно, отбывание срока в исправительной колонии, в группе родителей — проблемы с подрастающими детьми. Почти все участники группы получают возможность для идентификаций, которые детально обсуждаются в фазе обсуждения. Как и другие формы, психодрама, направленная на группу, может быть нацелена на раскрытие этиологии того или иного состояния, но прежде всего она ориентирована на обретение всеми участниками группы, благодаря обмену ролями, нового, углубленного понимания проблематики, в той или иной степени затрагивающей каждого из них.

Психодрама, центрированная на группе

Центрированная на группе психодрама занимается эмоциональными отношениями участников группы друг с другом и возникающими здесь и теперь общими проблемами, вытекающими из этих отношений. Иногда "центрированной на группе" называют также психодраму, не имеющую ведущего. Здесь данный термин будет все же относиться к тому виду психодрамы, которая занимается проблемами группы.

Литература

Акерман С. Психодрама, ориентированная на группу/ Моск. Психтерапевтический журнал, № 4, 1993.— С. 35-41.

Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама.— М., 1993.— 224 с.

Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия.— Мн., 1997.

Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено.— М., 1994.— 352 с.

Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика.— М., 1990.— 368 с.

Сидоренко Е.В. Психодрамотический и недерективный подходы в групповой работе с людьми/ Методические описания и комментарии.— СПб., 1992.— С. 2-37.

ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

Теоретические основания гештальттерапии

Основателем гештальттерапии является Ф.С.Перлз. В отличие от З.Фрейда, К.Юнга, А.Адлера и других, он внес вклад в психологию личности скорее в области психотерапевтической практики, нежели в области собственно теории личности. К концу своей жизни он начал понимать, что, несмотря на опасности излишней интеллектуализации, нужно все же дать некоторое теоретическое обоснование его подхода.

Опубликованная в 1942 году в Южной Африке работа Ф.Перлза “Эго, голод и агрессия” фактически является первой попыткой изложения теории гештальттерапии. Акт рождения и официального крещения Гештальта приходится на 1953 год – время появления в Нью-Йорке основной книги “Гештальт-терапия”.

Основными интеллектуальными тенденциями, оказавшими непосредственное влияние на Ф. Перлза,были психоанализ (прежде всего З.Фрейд и В.Райх), гештальттерапия (В. Келер, М. Вертгеймер, К.Левин, К.Гольдштейн и др.), экзестенциализм и феноменология. Ф. Перлз также использовал некоторые идеи Дж.Л.Морено, развивавшего идеи спонтанности и ролевых игр в психотерапии. Несколько менее явно влияние на Ф. Перлза философии дзен-буддизма (минимум интеллектуализации и фокусирование на осознавании настоящего), особенно в поздний период.

Получив из гештальтпсихологии представление об организме человека как целом, Ф.Перлз предлагал рассматривать индивидуум и среду как постоянно взаимодействующие части поля, в которых организм приспосабливается, достигая оптимальной организации и равновесия. Один из аспектов этой адаптации состоит в том, что организм в данном поле делает свое восприятие значимым, различая фигуру и фон. Доминирующая потребность проявляется как фигура на фоне остального, что есть в личности, а эффективное действие направляется на ее удовлетворение. Вместе с тем, есть контактная граница между индивидуумом и его средой, которая определяет отношения между ними. У здорового индивидуума эта граница подвижна, постоянно допуская как контакт со средой, так и уход из нее. Контакт является формированием гештальта, отход — его завершением, разрушением. У невротика контакт и уход искажены: человек оказывается перед множеством незаконченных гештальтов. Таким образом, невроз состоит в дисфункции процессов контакта и ухода, что нарушает существование индивидуума как единого организма.

Полемизируя с З.Фрейдом, Ф.Перлз акцентирует внимание на очевидном, а не подавляемом материале в понимании и проработке внутренних конфликтов, рассматривая ситуацию в настоящем. Ф.Перлз полагал, что сознавание человеком того, как он себя ведет более важно для понимания себя и для способности измениться, чем понимание того, почему он ведет себя таким образом. Ф.Перлз соглашается с большинством экзистенциалистов в утверждении, что мир индивидуального опыта может быть понят только из непосредственного описания его уникальной ситуации. Он утверждал, что встреча терапевта с

клиентом — это экзистенциальная встреча двух человеческих существ, а не разновидностей классического отношения врача и клиента.

Ф. Перлз определял психологическое здоровье и зрелость как способность перейти от опоры на среду к опоре на себя и саморегуляцию. Терапевтический процесс, в частности, направлен на создание этой способности, а именно — равновесия внутри себя и между собой и средой, условием достижения которого является беспрепятственное сознавание иерархии потребностей. Терапевт же — это экран проекций, на котором клиент видит свой недостающий потенциал, а также искусный фрустратор.

В настоящий момент гештальттерапия используется в самых разных контекстах и имеет самые разные цели:

- в индивидуальной психотерапии (лицом к лицу с терапевтом),
- в супружеской психотерапии (когда работают вместе оба супруга),
- в групповой терапии или группах развития личностного потенциала,
- внутри организаций (школы, учреждения для адаптивных молодых людей, психиатрические больницы и т.д.),
- внутри предприятий индустриального или коммерческого сектора (для улучшения контакта, укрепления связей, предотвращения конфликтов, стимуляции креативности).

Основные понятия гештальттерапии

Интроекция

Говоря о перспективах человеческого развития, основанного на сильном желании, по контрасту с фрейдовской сексуальностью, Ф. Перлз первым связал процесс усвоения пищи организмом с психологическим символизмом и значением. Речь идет о пробовании, жевании, глотании кусочков, проглатывании целиком, и т.п. Особенно это можно проследить в описании Ф.Перлсом невротического процесса интроекции.

Развивающий процесс. При рождении младенец принимает и поглощает значимые материнские отношения. По мере роста, он включается в процесс интроекции, проверяя интроективные положения на наиболее значимых стадиях развития. У взрослого имеет место либо реальное усвоение, т.е. принятие ценностей и идей как своих собственных, либо торможение естественного процесса индивидуализации и отделеления.

Определение. Интроекция – это процесс (в терапевтической практике – механизм прерывания контакта), во время которого концепции, отношения, стандарты поведения, мораль, ценности и т.д. берутся личностью без критической проверки, без усвоения. Такие непереваренные концепции, отношения, стандарты поведения и т.д., “проглатываемые без жевания”, не проходят никакого отбора, не ассимилируются. Они называются интроектами и представляют собой блоки “ты должен”, “надо”

“Здоровое использование”. Здоровое функционирование – это интериоризация "правил" жизни, полученных от главных заботящихся взрослых. Этот процесс происходит непосредственно как ролевое обучение и

его можно увидеть в имитации и ролевых играх. Если говорить о процессе развития, ребенок начнет подвергать сомнению свои интроекции на стадиях автономии (Я – окей?) и подростковой (Кто я есть?). Обе стадии включают в себя отделение от главных заботящихся людей и образование тождественности.

"Нездоровое использование". Нездоровое функционирование возникает, когда ценности, верования, отношения и т.д. "проглатываются целиком", не проверяясь. Внутренний конфликт развивается, когда ребенку не позволяют пробовать, сравнивать, опровергать, изменять и/или принимать систему верований главных заботящихся о нем людей. Эта борьба проявляется, когда ребенок пытается жить своей жизнью по правилам других, добиваясь, в то же время, своей автономности. Эта внутренняя борьба – главная точка для понимания происходящего невротического процесса. Другими словами, интроекция есть первоначальный процесс для вмешательства. Например, ребенка учат, что выражать злость, согласно тем социальным правилам, по которым он живет, нельзя. Следовательно, он может ретрофлексировать свои эмоции злости, чтобы приспособиться к интроективной задаче: “не чувствуй и не выражай злость”.

Проявления

1. Жизнь по правилам других людей, которые умеют нравиться. Вербальные выражения типа: “Я должен…”, “Мне следует…” – свидетельствуют об интроекции.

2. Нереалистичные ожидания от себя и других. Намеки на поиск хороших, ригидных поведенческих паттернов.

3. Один гуру сменяет другого гуру, укрепление позиции “Я ничего не стою!”.

Вмешательство. Основным инструментом борьбы с интроекцией, как отмечал И. Польстер (1973), является фокусировка на развитии у человека чувства выбора, возможного для него, и, следовательно, утверждение его личностной силы, помогающей различать “меня” и “тебя”. Это может сопровождаться выделением интроективного послания и человека, дающего это послание; отделением собственных потребностей, взглядов, верований и т.п. от взглядов, потребностей и пр. человека, дающего послание; и, в конечном итоге, принятием решения жить собственной жизнью, т.е. решением не жить по чужим ожиданиям и, возможно, даже причинять этим боль другим.

Проекция

Противоположностью интроекции является проекция. Если интроекция – это тенденция принимать на себя ответственность за то, что в действительности является частью окружения, то проекция – это тенденция делать окружение ответственным за то, источником чего является сам человек.

В процессе проекции человек чувствует себя некомфортно, если он признается или заявляет о своих личностных особенностях, отношениях, верованиях, поведении или чувствах, и, вместо этого, приписывает все окружению. Этот дискомфорт – отклик на интроекцию, данную главными заботящимися людьми, такую как: “Не забивай голову!” или “Будь вежлив, следи за своими манерами!”.

Развивающий процесс. Часто маленькие дети интроецируют,

“проглатывают целиком” поведенческие паттерны, способы отношений, манеры, основные представления о людях, религиозные верования и практики, ценности и бессчетное количество других феноменов. Интроецировав что-либо, они пытаются действовать согласно интроекту. Это означает, что они проецируют их в свой мир. Через такую проекцию, человек воздействует на мир и получает реакции или обратную связь. Основываясь на обратной связи, поступающей от окружения, ребенок/взрослый либо принимает, либо отвергает “проецированную” интроекцию.

Определение. Проекция – это процесс, в котором позитивные и/или негативные свойства, отношения, качества, верования, поведения или чувства, которые в действительности относятся к самой личности, приписываются объектам и/или людям.

“Здоровое использование”. Здоровое функционирование можно наблюдать в личностной идентификации и эмпатии с другими. Это означает, что никто не может знать, как видит мир кто-либо другой; человек может только использовать собственное воображение для того, чтобы предположить это. Здоровая позиция состоит в том, чтобы ясно видеть мир, чувствовать, что происходит и собирается произойти, понимать и принимать ответственность за свои наблюдения, осознавать проекции и быть восприимчивым к новой информации.

“Нездоровое использование”. Нездоровое функционирование состоит в критическом осуждении других за те их особенности, которыми обладает сам проектор. Проекция без понимания ответственности и восприимчивости к новым данным приводит к потере важной сенсорной информации, смешению этой информации с собственными идеями и фантазиями. Такой способ искажения реальности мешает человеку оценивать свой вклад во взаимодействие с окружением.

Проявления

1.Местоимения, вербальные выражения, обороты, реплики, такие как: “ты”, “вы”, “они”, “оно”, используемые вместо “я”.

Предложения, которые начинаются с “ты”, “вы”.

Критические и осуждающие заявления и поведения, направленные на себя, других и на мир в целом (жизнь под девизом “Меня недооценивают!”.

Различают три формы проекции:

- ***зеркальная проекция*** — субъект находит в другом или образе другого характерные черты, которые он рассматривает как свои собственные или хотел бы их иметь. “В других людях я ценю …”, “Я хотел бы иметь …”.
- ***проекция катарсиса*** — субъект приписывает другому или образу другого характерные черты, от которых он отказывается, не признавая их собственными, и от которых он освобождается, приписывая их другому “В других людях я ненавижу …”, “Я ненавижу свою …”.
- ***дополнительая проекция*** — субъект обнаруживает или приписывает другому или образу другого характерные черты, которые позволяют ему тем самым оправдать свои собственные.

Вмешательство. Основной фокус процесса вмешательства - возврат тех свойств, отношений, верований. действий и чувств, которые клиент проецирует

на других. Это может сопровождаться предоставлением клиенту возможности идентифицировать проекции при помощи диалога на "горячем стуле" между осуждаемым и осуждающим. Интеграция происходит тогда, когда клиент вновь возвращает себе непринятые части себя.

Ретрофлексия

В процессе ретрофлексии человек прекращает попытки повлиять на окружение, становясь отдельной и самосохраняемой единицей, возвращая всю энергию обратно в замкнутую внутриличностную систему и порывая контакты с окружением. Такая форма невзаимодействия с окружением также поддерживается интроекциями заботящихся людей, относящимися к природе чувств и их выражению. Например, ребенок интроецирует послание: "Большие мальчики не плачут!", - и, столкнувшись с болевыми ощущениями, прячет свою боль внутрь, останавливает слезы и причитания.

Развивающий процесс. В процессе развития ретрофлексия проявляется во время стадии автономии (стадия стыда-сомнения) и исходит из физиологической потребности контролировать собственный кишечник и мочевой пузырь, т.е. "сдерживать" и "отпускать". Эта физиологическая необходимость затем переводится в психологическую необходимость "позволять" и/или "отпускать" чувства, поведение.

Определение. Ретрофлексия – это процесс возврата чувств назад, точно против себя; человек подставляет себя в определенное место среды как объект или мишень для выражения чувств. И.Польстер писал: “Ретрофлексия подчеркивает центральную человеческую силу, позволяющую разделить себя на наблюдателя и наблюдаемого - на того, над кем производится действие и того, кто это действие производит”(1997). Этот раскол часто вызывает внутренний стресс и напряжение, потому что он заключен внутри “Я” и не выражается в поведении человека.

"Здоровое использование ". Здоровое использование выражается в самоконтроле и самодисциплине,т.к. сознательная адаптация индивида к социальным нормам имеет функциональную ценность, потому что она обеспечивает тот тип контроля, который защищает человека от внешней опасности. Другими словами, человек способен осуществить этот дискриминационный процесс, когда переживает внутренние побуждения, чувства и т.п.

"Нездоровое использование". Нездоровое функционирование выражается через психосоматическую болезнь, депрессию и самодеструктивное поведение, т.е. калечение самого себя (крайняя форма проявления ретрофлексии – суицид).

Проявления

1.Задержки дыхания.

2.“Проглатывание” чувств.

3.Мускульные проявления, такие как сжатие кулаков, закусывание губ или, например, ситуации, когда человек задыхается.

4.Изменение тона и цвета кожи в местах, где возникают блоки.

5.Положение тела (скрещивание ног,скованные руки и т.д.).

6. Жалобы на психосоматические болезни и/или депрессию.

Различают *два типа* процесса:

♦ субъект делает самому себе то, что хотел бы сделать другим: “Я хотел бы, чтобы другие…”, “Я стараюсь быть …”

♦ субъект делает самому себе то, что хотел бы, чтобы ему сделали другие: “Другие хотели бы, чтобы я…”, “Я стараюсь быть…”

Выделяют также ***профлексию*** — комбинацию проекции и ретрофлексии: субъект делает другому то, что хотел бы ,чтобы этот другой сделал ему.

*Вмешательство.*Движение по направлению к росту может заключаться в перераспределении энергии так, чтобы внутренняя борьба, т.е. раскол, замеченный ранее, была вскрыта. Вместо того чтобы находиться только внутри человека, энергия высвобождается и может проявляться в отношениях с окружением. Неделание ретрофлексии состоит в успешном поиске подходящих других действий. Этот процесс сопровождается работой с дыханием, которая позволяет осознавать напряжение; познанием тела и когнитивных ключей; действиями, направленными не столько на себя, сколько на других; выражением потребностей и исследованием интроекции, мешающей свободному проявлению эмоций.

Трансформация энергии из внутренней во внешнюю зависит от постоянного одобрения дыхания и, в соответствующий момент, экстернализации, вербальной экспрессии и намеренного преувеличения конкретных телесных поз или движений. Например, когда клиент закусывает губу, спросите его: “Над чем ты хочешь поразмыслить?” или, когда клиент сжимает кулаки, попросите клиента выразить на внешнем объекте, т.е. подушке, все то, что он сдерживает и обращает на себя.

Дифлексия (отклонение).

Дифлексия *(deflection)* - это неосознаваемый механизм ухода, направленный на прекращение контакта и усиление изоляции человека как от других, так и от его собственного опыта. Этот процесс был выявлен И.Польстером и М.Польстер (1997). Он проявляется во многих .поступках, включая принудительное и аддитивное поведение.

Развивающий процесс. В процессе развития человека дифлексия может быть обнаружена на четвертой стадии (трудолюбие – неполноценность). Ребенок начинает учиться строить кооперирующие отношения с окружением в момент выполнения школьных дел. Такая кооперация может рассматриваться как непрямолинейная и вежливая.

Определение. Дифлексия - это процесс ухода от прямого контакта с собой, т.е. от своих собственных глубоких переживаний, и/или от контактов с окружением. Это часто бывает результатом недоверия, отсутствия безопасности и страха боли, пережитыми в прошлом.

"Здоровое использование "

Здоровое функционирование можно увидеть в языке политиков и дипломатов. Как ответ на угрозу, реальную или мнимую, дифлексия может быть стратегией избегания выбора. Например, переживание сильного страха может сопровождаться разговорами на отвлеченную тему и смехом.

"Нездоровое использование". Нездоровое функционирование можно увидеть в пагубных пристрастиях (и в статике, и в процессе) и в другом принудительных поведениях. Другими словами, действия, которые мешают значимо-

му контакту, человека с собой или с окружением, и составляют процесс отклонения.

Проявления

1.Отсутствие контакта глаз. Замечание: некоторые расовые/этнические группы лимитируют контакт глаз как проявление уважения и/или почтения. Применительно к этой группе этот признак может не свидетельствовать о дифлексии.

2.Поворот тела от контакта с человеком.

3.Постоянные движения, топтание на месте или *"non-stop"*.

4.Стремление не выделяться.

5.Многословность, отсутствие односложного ответа, уход от темы разговора.

Вмешательство. Стратегическая цель – усиление контакта, либо внутренне – с собой, либо внешне – с окружением. Клиента поощряют дышать глубже и фокусироваться на себе; его учат центрироваться на себе, чувствовать опору и уверенность; его просят установить визуальный и вербальный контакт в прямой манере с другим человеком и прерывают процесс отклонения директивным вмешательством типа: "Прекрати разговаривать, дыши глубоко и чувствуй!" Может возникнуть необходимость снова перефокусировать клиента.

Слияние (конфлюэнция)

Когда человек совсем не чувствует границы между собой и окружением и когда ему кажется, что он и окружение есть единое целое - он слит с ним. Другой термин для слияния - *enmeshment* - запутанность, затруднительное положение. Слияние характерно для тех, кто хочет сгладить различие, стараясь умерить неприятные переживания нового и чужого.

Развивающий процесс. Процесс слияния является нормальной фазой развития в зародышевом и новорожденном периодах. Младенец не способен сделать различение между "Я" и мамой, или "не-Я". Во время стадии "автономия-стыд, сомнение" ребенок начинает отделяться от матери, видеть разницу между "Я" и "не-Я".

Определениею Слияние – это процесс, когда нет понимания отдельности каждого человека, когда не учитывается разница между двумя существами.

"Здоровое использование ". Здоровое функционирование потенциально можно увидеть в описанной А.Маслоу "вершине опыта". Это чувство слияния с другими, с окружением. Примерами могут быть: религиозный опыт, интимные и любовные отношения, опыт "Я-ТЫ" в терапии, групповой работе, работа в команде.

*"Нездоровое использование".*Одна из проблем слияния – ненадежность основы отношений. Как два тела не могут находиться в одном и том же месте в одно и то же время, так и два человека не могут думать одинаково. Если обстоятельства жизни требуют постоянного подавления личности, независимо от его согласия, это приводит к фрустрации, неутоленным желаниям и может кончиться тем, что человек все бросит. Так часто происходит в семейной жизни, когда супруги по горло сыты друг другом, в особенности, если они заключили договор "не спорить"

Так как при таком слиянии человек не может высвободиться из окружения, с которым он слит, гораздо лучше, когда имеет место процесс проекции, ретрофлексии или отклонения. Необходимое разделение воспринимаемого на то, что воспринимается как “Я”, и то, что воспринимается как “не Я”, было утеряно. Нездоровое функционирование заключается в слитых отношениях, когда нет разницы между людьми. Оба человека могут верить в то, что они знают мысли другого, переживают чувства другого, проживают опыт другого. Замечание*:* слияние – самый близкий к взаимозависимости невротический процесс.

Проявления.

1.Использование выражения "мы" в структуре предложений.

2.Отсутствие уважения к разнице между собой и другими.

3.Проявление злости, когда такая разница вскрывается.

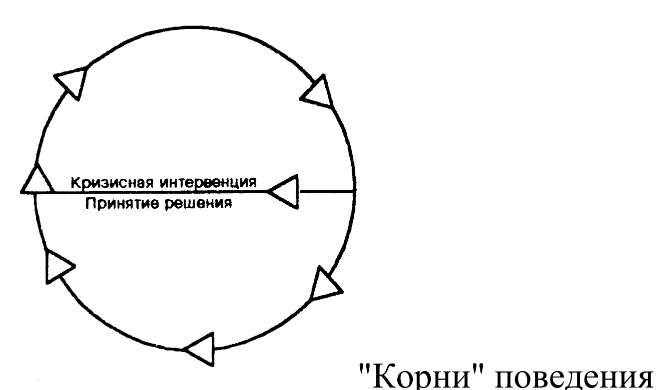
4.Искренняя вера в то, что человек может знать мысли и чувства другого.

Вмешательство .Противодействие слиянию – контакт, дифференциация и артикуляция (проговаривание). Человек должен начать проживать опыт собственных выборов, потребностей и чувств и не смешивать их с выборами, потребностями и чувствами других людей. Он должен усвоить, что он может столкнуться с ужасом отделения от других людей и при этом остаться живым. Главный фокус вмешательства – развитие границ. Важно заметить, что “слитый человек”, возможно, когда-то получил интроективное послание о том, что отделение от главных заботящихся о нем людей не будет принято. Столкнувшись с задачей отделения и индивидуализации, он мог пережить то, что сейчас называется “страхом покинутости”. Вопросы типа: “Что вы сейчас чувствуете?” или “Чего бы вы хотели сейчас?” – могут помочь человеку сфокусироваться на самом себе. Чувства, вызванные такими вопросами, дают ему возможность не идти на поводу у общепринятых стандартов. Первым шагом к изменению конфлюэнтных отношений становится его разговор о собственных потребностях и желаниях сначала с терапевтом, а затем, возможно, и с тем человеком, с которым связаны его ожидания.

Ступени терапевтического процесса

В курсе терапии клиент взрослеет за счет того, что происходит переход от использования нездоровых стратегий (при помощи которых он пытается манипулировать окружением для получения поддержки) к использованию здоровых стратегий. Концепция терапевтического цикла описывает ступени терапевтического процесса. Важно заметить, что клиент не проходит все эти ступени с легкостью. Начало и отступление, движение вперед, назад и иногда в сторону – все это может иметь место, пока клиент будет приобретать опыт в перерывах между встречами или, особенно, когда материал будет появляться непосредственно в процессе работы с терапевтом на встрече. Процесс образования гештальта на основе собственного опыта каждого клиента является уникальным.

Терапевтический цикл.



"Корни" поведения

Индентификация интроекции и личностной включенности

Ступени

1.Здесь и теперь

На этой стадии терапевт начинает устанавливать контакт с клиентом, общаясь с ним и собирая информацию. В это же время ведутся наблюдения за языком тела клиента, слушаются содержание и интонация голоса, обращается внимание на личностный, интуитивный ответ на “историю клиента”. Эта первоначальная информация открывает стадию развития диагноза и стратегию вмешательства.

Клиент будет предъявлять события, которые будут либо достаточно современными, т.е. они всегда находятся здесь и теперь (в текущий момент времени, в сегодняшней жизни клиента), либо “историческими”, т.е. возникшие в прошлом незаконченные дела, которые влияют на сегодняшнее функционирование. Вне зависимости от этого, терапевтический процесс фокусируется на происходящем здесь и теперь.

Если событие относится к истории, для терапевта важно определить первоначальную незавершенную ситуацию или стадию развития, которая повлияла на нее. Например, если клиент предъявляет проблему доверия и безопасности: “Я не высовываюсь!” или “Я перепробовал все и ничего не помогает!”,– незавершенная ситуация относится к стадии “доверия-недоверия”. Если клиент нерешителен и/или имеет трудности в уверенности в себе, незавершенная ситуация относится к стадии автономии “стыд-вина”. Важно отметить, что большинство клиентов предъявляют незавершенные ситуации, относящиеся к нескольким развивающим стадиям; поэтому терапевт должен определить наиболее подходящую стратегию, приближающую к проблемам развития клиента, т.е. последовательность работы с проблемами соотносится со стадиями развития. Для того чтобы способствовать возвращению клиента к организмической саморегуляции, терапевт должен выделить формы поведения или невротические

процессы, демонстрируемые клиентом на встречах и определить эффективное вмешательство. Проще говоря, в диагностическом процессе вы слушаете, чувствуете и смотрите. Терапевт также не должен забывать о важности терапевтических отношений, как о жизнеспособном инструменте вмешательства. В них должны проявиться доверие, безусловное позитивное принятие и уважение.

2.Выделение проблемы

Это первая точка выбора в терапевтическом процессе или работе. Терапевту необходимо определить есть ли кризис, требующий немедленного внимания и быстрого принятия решения, либо это вопрос, требующий глубинного исследования/вмешательства. Если это кризис, т.е. решение касается аборта, развода/отделения, и/или оскорбления, роль терапевта - обеспечить поддержку, безопасность среды, в которой клиент сможет принять свое собственное решение, где он сможет открыть альтернативные формы поведения или решения и где он может внедрить их в свою жизнь. Это процесс укороченного терапевтического цикла;однако, он предполагает безотлагательное внимание к критическим вопросам, которые требуют некоторого завершения/решения.

3.Начало эксперимента

Этот шаг - творческий аспект гештальттерапии. Терапевт создает эксперимент, основанный на жизненно важной информации, полученной от клиента, и на результатах диагностики, т.е. развивающих стадий и невротических процессов. Эксперимент может включать множество форм, которые будут обсуждены дальше; однако,терапевт обязан выбрать ту экспериментальную форму, которая учитывает потребности клиента и его готовность к работе, а также возможность завершить незавершенную ситуацию.

У каждого клиента есть глубины эмоционального осознания, к которым он готов прикоснуться и понять. Так как эти глубины осознания неизвестны терапевту, он должен совершить “тренировочное путешествие”, дающее представление о том, как далеко идти. Если эксперимент не будет достигать достаточной глубины, клиент не будет работать с тем вопросом, который он поднял. Если эксперимент достигает слишком большой глубины слишком быстро, клиент может чувствовать себя подавленным, переполненным и “отрезанным”; поэтому, очень важно найти средний уровень. Чувство времени у терапевта - также жизненно важный компонент процесса и, будучи неадекватным, может прервать работу клиента.

4.Углубление эксперимента: вскрытие причин поведения

На этой стадии клиент устанавливает контакт со своими чувствами. Он соприкасается с самыми глубинными проблемами, которые влияют на его сегодняшнюю жизнь. Усиление этого процесса может вызвать у терапевта некоторые сложности; однако, он облегчается, если есть понимание общего процесса и практики.

5.Исследование альтернативных форм поведения

После того как клиент идентифицировал и вскрыл причины своего поведения, терапевт помогает внедрить это осознание/новое знание в жизнь клиента. Этот процесс проходит через исследование альтернативных форм (мысленных паттернов, осознаний) поведения.

6.Интеграция

Эта стадия – одна из самых важных и одна из наиболее неправильно понимаемых и плохо используемых. В частности, интеграция состоит из двух частей: а). восстановление внутреннего (глубинного) ребенка клиента *(reparenting);*б*)* внедрение новых форм поведения и т.д. в жизнь клиента.

Reparenting включает в себя диалог между внутренним ребенком клиента и внутренним “хорошим родителем” клиента. Например, ребенок, может быть в первый раз, просит то, что ему на самом деле надо. Внутренний “хороший родитель” отвечает ему как действительно любящий хороший родителъ. Это делается постоянно и продолжается до тех пор, пока внутренний “хороший родитель” не окажется способным общаться, слушать и с любовью поддерживать внутреннего ребенка, т.е. пока не произойдет смены внешнего фокуса поддержи на внутреннюю поддержку.

Процесс объединения (интеграции) сопровождается совместным (терапевта и клиента) исследованием возможных альтернативных форм, а также руководящей и обучающей позицией терапевта и его готовностью действовать.

Стадия интеграции завершает работу и помогает клиенту исследовать то, что он собирается делать в своей жизни по-другому. Этот процесс также усиливает “устойчивость” клиента и вне терапевтических встреч.

Типы экспериментов

Гештальттерапия базируется на концепции *осознания*, которое само по себе, целебно. Главная ответственность психотерапевта – усиливать познание клиента здесь и сейчас на многих уровнях (физическом, эмоциональном, когнитивном, поведенческом и духовном). Это происходит в процессе эксперимента или работы. Эффективность или успешность любого предложенного эксперимента можно измерить, отвечая на следующие вопросы:

1.Был ли у клиента опыт осознания, результатом которого стали поведенческие/эмоциональные/отношенческие изменения, в момент работы или позднее?

2.Был ли у клиента непосредственный опыт своего тупика и сопутствующий ему выбор - вступать в конфронтацию или нет?

В наиболее успешных экспериментах можно увидеть следующие ключевые моменты ведения работы:

1.Спонтанное развитие, идущее от взаимодействия клиент-терапевт, от группового взаимодействия и/или от внутреннего интрапсихического процесса клиента;

2. Использование собственного языка клиента или групповой темы/мотива;

3. Уважение желаний/потребностей клиента.

Первый пункт просто обозначает, что более эффективно использовать то, что клиент или группа принесли на терапевтическую сессию, чем то, что может принести терапевт. Исключением из этого правила могут быть вступление, завершение занятия или процесс, продолжающийся с предыдущей встречи. Второе правило: просто - не значит слабо. Имеется ввиду, что использование

метафор/языка клиента есть путь наименьшего сопротивления к пониманию и изменению. Последний пункт говорит о стремлении добиться кооперации клиента для того, чтобы избежать неуспешных экспериментов. Например, полезно спросить клиента, хочет ли он рискнуть. Для клиентов также очень важно знать, что они могут в любой момент остановить эксперимент или отказаться от дальнейших попыток. Терапевту важно утвердить решение клиента участвовать или отказаться от участия.

Эксперимент в рамках гештальттерапии – это попытка противостоять тупику; он побуждает клиента к активному действию. В ситуации эксперимента человек может мобилизовать себя перед лицом актуальных требований жизни, отыгрывая свои невыношенные чувства и действия в относительной безопасности. Безопасность достигается тем, что рискованные действия клиента получают поддержку от терапевта или группы, которые то поощряют его, то побуждают к риску, в зависимости от того, что уместно в конкретный момент.

1.Положение о незавершенных ситуациях

В гештальт-теории главный фокус направлен на достижение завершенности жизненных событий, будет ли это выражение чувств, завершение задач развития или различного рода регулирование ситуаций. Если это слишком страшно, неприменимо или невозможно в реальной жизни, эксперименты создаются в терапевтической ситуации, где это становится возможным. Главные лица представлены в настоящем подушками и действие воспроизводится так, чтобы клиент мог получить опыт “зависания в ситуации” в форме, способствующей ее завершению. Работа с горем и работа со сном – примеры незавершенных ситуаций, которые хорошо подходят под этот тип эксперимента. Задача терапевта -поддерживать и усиливать конгруэнтное выражение чувств и конгруэнтное поведение и фрустрировать попытки саботажа конгруэнтного поведения.

2. Работа с горем

Горе – универсальное переживание всех людей. В течение жизни временами мы все что-то теряем, будет это смерть кого-то, любимого нами, развод, потеря работы и т.д. или что-либо другое. Горе – сложный процесс, оно вбирает в себя такие эмоции, как *любовь, злость, фрустрацию, страх и одиночество.* Горе катарсисно и терапевтично, т.к. в процессе работы с ним, боль уходит и человек отыскивает ресурсы для восстановления.

Наличие невыраженных чувств препятствуют истинному существованию человека “здесь и сейчас”. Поэтому процесс проживания очень важен. Один из способов достижения этого – выражение человеком в фантазии/диалоге своих чувств к тому, кто ушел. Первый шаг в работе с горем – озаботить клиента его “подвешенным состоянием”. Обычно оно хорошо проявляется в том, *что* клиент говорит, в его телесных движениях или в различных идентификациях с ушедшим человеком. Второй шаг состоит в использовании техники “горячего стула”, на котором сидит умерший.

Другой путь, помогающий человеку соприкоснуться с собственными чувствами, – использование *фотографии* или *памятной вещи*, помещаемых на подушку напротив. Попросите клиента выразить то, что он испытывает, когда представляет умершего. Эти чувства затем непосредственно говорятся умер-

шему. Можно задать клиенту следующие вопросы: “Что ты хочешь взять с собой от этого человека и что ты хочешь похоронить?”, “Какую часть отношений ты хочешь унести с собой и что хочешь оставить?”, “Чего ты хочешь от этого человека?”, “Какие у тебя любимые воспоминания об этом человеке?” Во время этого диалога терапевт поощряет телесные/физические движения, например, прикосновение к подушке (умершему) и т.п. Когда кажется, что человек закончил, терапевт спрашивает, чувствует ли он себя готовым сказать: “До свидания”. Это является ответственным моментом для клиента. Если он готов сказать: “До свидания”, поощрите его отнести подушку в соседнюю комнату и произнести (вербализовать) это или какое-либо другое подобное выражение.

Этот подход работы с горем может быть применен к любой потере, будет ли это потеря человека, отношений, питомца, работы, предмета и др.

3."Горячий стул " или Столкновение Противоположностей

“Горячий стул” – наиболее известный инструмент гештальт-терапевтов. Эксперимент “горячий стул” – это встреча “лицом к лицу” на подушках или стульях двух конфликтующих частей себя (полярностей) или клиента и другого человека (других людей).

Задача терапевта - поддерживать аутентичное столкновение частей “Я” или “Я” и других и препятствовать преждевременному согласию или соглашательству. После того как борьба между двумя частями личности будет обострена до подходящего уровня, а чувства вербально и невербально выражены, энергия начнет рассеиваться, и наступит истинная интеграция или истинное разрешение. Терапевт либо усиливает этот процесс, либо констатирует наличие *тупика* и необходимость дальнейшей работы для его преодоления.

4. Фантазия

Фантазирование в терапии служит четырем основным целям: 1)контакту с неприемлемыми событиями, чувствами и личными качествами; 2)контакту с отсутствующим человеком или незавершенной ситуацией; 3)исследованиям неизвестного; 4)исследованиям новых и незнакомых аспектов самого себя. Путешествия по телу, по местам, где никогда не был, разговоры с людьми, которых никогда не встречал - типичный пример экспериментов “Фантазия”. Фантазируя, человек может достигать освобождения. Для этого есть две вероятные причины. Первая состоит в том, что хотя фантазия и является занятием пассивным, она может сопровождаться действием или вызывать его. Вторая причина эффективности фантазии заключается в том, что возвращение и ассимиляция чувств – это путь к развитию, несмотря на то, что все может не происходить по-настоящему. Если человек переживает ужас и преодолевает его, значит, впоследствии он будет меньше бояться чувств, возникающих в реальной ситуации – ужас становится не таким опасным, как раньше.

5.Работа со сном

Работа со сном в гештальт-подходе предполагает рассматривать элементы сновидения как части “Я” человека. Эти части – элементы личности, которые находятся в конфликте. Перлз открыл, что полярности над- и подсознания спонтанно появляются, когда человек вновь взаимодействует со своим сном в технике диалога. Хотя диалог со сном был открыт не Перлзом, его метод фокусировки на этих внутренних конфликтах и нахождение решения в процессе

работы с ними был прорывом в психологии сна.. Можно сказать, что он придал работе со сном более глубокое измерение. Во сне вскрывается один из важных “тупиков”, который невротик стремится разрешить. Следование ему - кратчайший путь работы со сном в гештальт-подходе.

Пусть человек расскажет сон от первого лица настоящего времени, представляя его “здесь и сейчас”. Выберите отрывок сна, с которого вы начнете или предложите это сделать клиенту. Клиент должен выбрать подушки для каждого элемента сна. Затем клиент идентифицируется с каким-либо лицом или вещью, и драма начинается. Во время последовательной идентификации клиента с каждым действующим лицом/элементом сна пусть он описывает свою роль в этом сне. Определите основных действующих лиц (или подушки) и заставьте клиента действовать в этом сне. Главные действующие лица/подушки сталкиваются и разговаривают друг с другом под руководством терапевта до тех пор, пока их роли не станут понятными клиенту и пока не будет достигнуто некоторое решение или интеграция. Момент, когда человек, видящий сон, просыпается, называется "тупиком"; поощрите его придумать окончание сна и разыграть его.

На протяжении всей работы используются следующие техники: клиент поощряется повторять важные фразы; физически выражать чувства, возникающие во сне; в моментах, определяемых терапевтом, осуществляется углубление.

6. ***Возвращение отторгнутых частей себя***

Некоторые эксперименты направлены на возвращение чувств, характеристик или способностей, которые в ранних интроекциях, полученных от взрослых, были отмечены как "плохие". Когда ребенок выражал себя подобным образом, любовь и принятие были в опасности. Эксперимент может выглядеть следующим образом: клиент встречается лицом к лицу со своей не дающей поддержки/принятия семьей, самим собой или другими лицами и заявляет об этой части себя, вне зависимости от реакции. Другие эксперименты подобного типа включают предъявление подобных чувств, характеристик или способностей людям в группе и работу с их отторжением и принятием. Результатом - достижением возможности предъявления всех частей себя - становится чувство целостности.

7. ***Межличностное столкновение***

Эксперименты встреч "лицом к лицу" включают взаимодействие между терапевтом и клиентом и взаимодействие между двумя членами группы. Эти эксперименты широко используются для того, чтобы попробовать новое поведение, получить честную обратную связь или для проверки реальности происходящего в группе.

8. ***Работа с телом***

Работа с телом в рамках гештальта является, по сути дела, глобальной философией гештальттерапии. В этом подходе целое всегда больше суммы его частей. Это также верно и в отношении людей. Рассматривая разум и тело как целостное и не способное существовать одно без другого, мы обладаем более могущественным подходом к жизни, чем, когда лечим "разум" вне зависимости от "тела".

Базовая теория работы с телом придерживается идеи о том, что энергия

течет по телу в вертикальном направлении. Когда этой энергии не позволяется тепчь свободно, мы чувствуем себя незаземленными, несвязанными, ощущаем потерю энергии и оказываемся не очень эффективными в нашей повседневной жизни. Одни из наиболее частых причин блокирования энергии - это стрессы, эмоциональные травмы и незаконченные дела. Мы обычно не в курсе наших собственных энергетических блоков и иногда даже специально делаем так, чтобы не переживать всех чувств в сложной ситуации.

В основе использования работы с телом в терапии лежат две цели. Одна -это реинтеграция (иногда полное воссоединение) частей тела (здесь разум рассматривается как часть тела). Другая - высвобождение эмоций, заключенных в человеческом теле, о существовании которых человек часто сознательно и не подозревает. Реализовать эти цели можно, помогая человеку дышать, а также посредством различных упражнений и экспериментов, помогающих человеку познать свое тело, свои чувства и эмоции, скрытые внутри него.

Теория и практика группы в гештальттерапии

Границы теории и метода гештальттерапии. Теория гештальттерапии рассматривает, прежде всего, границы контакта организма и его окружения. Практический опыт имеет в этой теории исключительно важное значение. В сущности, любую ситуацию она рассматривает через опыт, стремясь при этом абстрагироваться от каких бы то ни было суждений, предшествующих переживаемому опыту или выводимых из него. В отличие от психиатрии, в гештальттерапии главное место принадлежит экспериментированию и действию. Действие должно вести к *творческому приспособлению*, к *восприятию нового*, к *пробуждению и росту*.

Антропология гештальттерапии рассматривает весь организм; человек для нее есть *целостность*. А свойства тела, эмоции, мышление, т.е. разные способы взаимодействия с миром, являются функцией от целого. Эта концепция исходит из идеи “животной природы человека”, согласно которой, он не может по сути своей отделиться от окружения и вынужден постоянно приспосабливаться к нему ради собственного выживания.

Если принимается, что эта, так называемая, теория личности является центральной в гештальттерапии, то совершенно очевидно, что к группе она может быть применена в неизменном виде лишь как метафора или аналогия. Но группа, как реальность и как набор неких функций, не может рассматриваться в качестве “животного человеческого организма”.

Однако, гештальттерапия сама предлагает выходы из этой ситуации, когда, например, личность рассматривается как действующая сила контакта, сообщающая осмысленность опыту, а не просто как индивид, полностью совпадающий с биологическим существом. Подобные догадки позволяют сегодня попытаться выстроить теорию группы в рамках гештальттерапии, которая достаточно определенно разъясняла бы известное отношение “индивид - окружение”.

Распространение или диалектика. Наукам о человеке вообще свойственно гегемонистское мышление. Каждая дисциплина, определившая свою специфическую область, проявляет тенденцию к распространению своего тео-

ретического и методологического аппарата на соседние поля, перенесения своего дискурса вовне. Так, например, некоторые психоаналитики от понятия “психической структуры” переходят к понятию “психической структуры группы”. Знания о психике они применяют в рассуждениях о группах, в том числе больших группах и организациях, а затем об обществе и даже международных конфликтах и, наконец, о цивилизациях.

Ж.-М.Робин (1995) пишет: “В данном контексте, я убежден, что как теоретической, так и практической гештальтпсихологии есть что сказать по вопросу о “группе”. Я полагаю, что гораздо более важно двигаться по пути согласования принципов гештальтгерапии с принципами смежных дисциплин, как то - социальной психологии, психосоциологии, теории коммуникации и взаимодействия и даже этнологии, экологии человека и социологии - чем распространять гештальтистскую модель личности на пространство группы”.

Сексуальность, коллективизм, способность к творчеству. Мысль об устарелости и недостаточной эффективности индивидуальной терапии по сравнению с групповой высказана, по сути дела, еще Ф.Перлзом. Однако в собственной практике он использовал взаимодействие не более, чем двоих, хотя при этом могла присутствовать и группа. Пол Гудмен, наоборот, всегда ориентировался на группу, старался создать настоящее сообщество клиентов, основываясь при этом на собственных идеях анархистского толка взаимной помощи и прямого действия.

Творчество П. Гудмена отнюдь не ограничивается теорией гештальттерапии. Он работал в области социологии, культурологии, теории воспитания, и повсюду его вклад значителен. Развиваемые П. Гудменом идеи всегда полностью соответствуют основам гештальттерапии, которые он сам же и вырабатывал наряду с Ф. Перлзом и некоторыми другими.

Итак, когда П. Гудмен в разных своих работах, а также в дневниках говорит о “человеческой природе”, он определяет ее тремя важнейшими характеристиками: это *сексуальность, коллективизм* и *способность к творчеству.*

Хотя в гештальттерапии в явном виде этих понятий нет, тем не менее, они очень легко просматриваются в классических функциях личности теории гештальтпсихологии: сексуальность – в функции “Оно”, коллективность – в функции “Персона”, способность к творчеству – в функции “Я”. Хотя, конечно, эти понятия не полностью совпадают.

Существует ли более подходящее пространство для выявления этих трех характеристик, чем группа?

Пространство и время контакта в группе. Гештальттерапия рассматривает человека в его окружении, в ее теории более или менее отчетливо описаны условия, благоприятные для контакта и развития. Наш понятийный аппарат пестрит этими “и” и “между”. Не может быть интроекции, если нет другого, который сознательно или неосознанно стремится что-то нам транслировать. Не бывает ретрофлексии без другого, это он побуждает клиента ее произвести. Невозможно формирование гештальта без учета параметров “здесь и теперь”. Итак, группа являет собой превосходную “лабораторию контакта”, расширяя границы возможного за рамки того, что может сделать один психотерапевт.

Реальность познается лишь в момент контакта, а место контакта есть

граница, одновременно разделяющая и объединяющая. Бернар Венсен, комментируя “Гештальттерапию”, пишет: “Когда я говорю, что плаваю в океане, я на самом деле плаваю в ничтожной его части, то есть лишь в той воде, с которой я вступаю в контакт, соприкасаясь с ней кожей, видя ее глазами, двигаясь в ней и воспринимая ее психикой. Весь остальной океан (однако в другом контексте я мог бы сказать “весь остальной пейзаж”, или “весь остальной город”, или “все остальное общество”) не существует в моем опыте, так как мой организм не может вступить с ними в контакт. В политике из этого следует, что контакт теснее и, следовательно, реальная демократия более ощутима в семейном совете или в кругу друзей, чем на муниципальных выборах, так же как она более ощутима на муниципальных выборах, чем на президентских. Смысл анархизма или теории самоуправления состоит как раз в призыве реорганизовать общество так, чтобы общественная жизнь была теснее связана с реальностью; а самая простая и первая из реальностей - это контакт”.

П. Гудмен говорит о том же: “Первейшее лекарство состоит в том, чтобы не относиться к большому обществу слишком серьезно и интересоваться тем, с кем имеешь дело”.

Группа как экспериментальная экологическая ниша. П. Гудмен (1972) вводит понятие “эко-ниши” для обозначения реального окружения, ограниченного и отобранного, структурированного и освоенного каждым индивидом. Пусть сравнение экспериментальной ситуации в терапевтической группе с обычной средой, в которой живет каждый человек и в которой действуют другие факторы, представляется некорректным. Все равно, в такой группе создаются условия пространства и времени, чрезвычайно благоприятные для сотрудничества в создании системы связей и правил, которые соотносимы с системами “большого мира”.

Если понимать под личностью действующую силу, которая придает смысл опыту, то разнообразие коллизий, возникающих в группе, позволит осуществить очень полную и безопасную тренировку контакта с новым, конструирования нового в условиях контакта, даже если применять много раз использованные устаревшие схемы. В группе хорошо выявляются связи, относящиеся к сферам Эроса и Танатоса. И в этой области она является отличной лабораторией исследования и конструирования разных способов связей, т.е. способствует развитию личности на тернистом пути интеграции и индивидуализации.

Одна из главных идей состоит в дифференцировании общества и коллектива. Многие отдают предпочтение коллективу, критерием установления границ которого являются личные связи. Близость друг к другу, душевная теплота, солидарность - вот что объединяет его членов. В обществе же, как хорошо показали многие социологи, индивидами движут специфические цели, и матрицей отношений между ними служат отношения коммерческие. Связи в нем, прежде всего, функциональные. В рамках индивидуалистической концепции личности главной станет индивидуальная терапия внутри группы, которая будет подчинена этой цели. В рамках же понимания личности через социальные связи возобладает видение группы именно как таковой, т.е. как возникающих в ней отношений.

Власть: установление рамок или выстраивание контекста. Создавая

группу как пространство и время эксперимента (терапии, развития, формирования), гештальтист решает свою задачу уже тогда, когда подготавливает ситуацию. Уже провозглашение правил, например, немедленно воспроизводит в группе социальные, культурные и политические модели, неизменность систем власти и иерархии и, следовательно, как бы приглашает участников воспринимать то, что происходит как метафору или аналогию. (При этом надо иметь в виду, что формирует группу именно сопротивление какому бы то ни было переносу).

Говоря это, я не отвергаю того, что вдохновителю группы приходится проявлять власть (а также обеспечивать безопасность) и таким образом обозначать свое отличие от членов группы, и что в этом качестве ему приходится анализировать взаимоотношения участников группы с авторитетом и властью. Он должен уметь противостоять участникам, когда в группе начинается осознавание необходимости защиты перед лицом авторитета и власти, и борьба за создание механизма такой защиты, и в то же самое время – быть их союзником в борьбе против подавления, исходящего от общества. В идеале такое положение могло бы в конечном итоге привести к превращению роли вдохновителя в функцию пробуждения вдохновения, которая, будучи гибкой, может осуществляться каждым.

Таким образом, соответствующая принципам гештальттерапии экспериментальная ситуация в группе есть в гораздо большей мере ситуация выстраивания контекста, чем ситуация установления рамок.

Группа как контекст для конфликтности. Этот контекст группы – терапевтической или другой – должен быть приспособлен к конфликтам, должен являть собой безопасную лабораторию экспериментирования в области “отказа от преждевременного умиротворения конфликтов”. Вспомним, что авторы “Гештальттерапии” видели в “преждевременном умиротворении конфликтов” один из источников неврозов, и этому вопросу посвящены две главы в их книге. Психотерапевты часто рассматривают конфликты как явление, внутренне присущее психике. Однако в данном случае идет речь о том, что конфликты происходят из внешних отношений и интериоризируются. Воздействовать на эту сферу можно, только переместив конфликты обратно, в область контакта и взаимодействия. Эта конфликтность лежит в основе индивидуации, ассимиляции интроектов и следующей за ней череды слияний и проявлений ретрофлексии, происходящих одновременно с ними или позже. *Конфликтность* позволяет осуществлять проверку проекций и их интеграцию, а затем функционирование личности на новом уровне, когда она вновь обретает способность идентификации и отчуждения.

Уничтожать, разрушать, настаивать на своем; или, как минимум, испытывать гнев - все это существенно важно для развития на поле организм/окружение.

Группа и саморегуляция. Одной из основ гештальттистской антропологии является вера в возможность *саморегуляции*. Утрата способности к здоровой саморегуляции, как ее мыслят в гештальттерапии, характеризуется следующими признаками :

1. Боязнь следующего этапа.

2. Употребление контроля для достижения status quo.

3. Ограничение свободы (энергии, имеющейся в наличии для совершения новых поступков).

4. Потеря реального контроля и конструирование закона, создающего видимость ограничения пугающего поведения.

Здоровый организм, напротив, это такой, в котором процесс саморегуляции осуществляется непрерывно. На общем фоне выделяется очередная доминанта, она порождает возбуждение и становится фигурой, организующей восприятие и стимулирующей двигательную активность для реализации потребности и удовлетворения. Затем она исчезает, и организм вновь обретает равновесие. Таким образом осуществляется сотрудничество между организмом и окружением, что возможно лишь в том случае, если саморегуляция не уступила место избыточному контролю, т.е. самоконтролю или его смоделированной форме: контролю со стороны другого и/или окружения в целом. Саморегуляция, о которой говорит Гудмен, не означает полного покоя. Взаимодействие организма и среды порождает постоянный переход к новому состоянию равновесия. Отсюда следует то, что контакт с новым вызывает, прежде всего, чувство небезопасности. Так нужно ли гештальттерапевту брать регуляцию в группе под свой контроль и избегать формирования в ней внутренней саморегуляции?

Группа как контекст поддержки. *Поддержка* - это главная составляющая потенциала группы. Это положение развивала в своих работах и в совей практике Лора Перлз. Во-первых, группа обеспечивает безопасность при контакте с новым. Во-вторых, в ней происходит то, что мы называем "безопасным повышением напряжения в решении неотложной задачи" в противоположность хроническому низкому напряжению в подходе к проблеме, требующей неотложного решения, которое характеризует невроз. Поддержка активно противостоит эготизму и способствует оздоровлению отношений. Ж.-М.Робин не согласен с Ф.Перлзом, утверждающим, что признаком здоровья и зрелости является умение обойтись без поддержки окружения, одной только самоподдержкой. Он пишет: "По моему мнению, здоровый и зрелый индивид – это тот, который способен гибко, адекватно и творчески воспринять поддержку как извне, так и из своих собственных ресурсов. Вот почему гештальттерапия остается способной решать экологические, и даже эко-систематичесие задачи".

Группа как метонимия/ метафора общества. "Если бы мы сообразовывались с обществом, которое безумно, мы обезумили бы сами; если бы мы не сообразовывались с тем единственным обществом, которое имеем, мы стали бы безумны", – писал П.Гудмен. Таков парадокс, представляющий собой едва ли не единственную альтернативу, стоящую перед людьми.

Гештальттерапия, как направление психотерапии, и в особенности гештальттерапия в группе позволяет изменяться, но изменять и приспосабливать также и реальность. Это не метафора политики, т.к. группа – не голограмма общества. Но характер ее тем не менее политический: если группы с определенными гештальтами могут быть определенными лабораториями для анализа подавления желания в общественной жизни, а также двигателем изменения, - то повседневная жизнь дает взамен великолепное средство анализа таких групп, как постоянных производителей иллюзий всемогущества.

Однако гештальттерапия, вписываясь в теорию поля, которая в свою очередь, является важнейшей составляющей теории систем, обладает надлежащим концептуальным и методологическим аппаратом для общения и полемики с теми, для кого группа составляет предмет и цель исследования.

Методика групповой работы

Существует некий общий алгоритм обсуждения психотерапевтического случая в группе (В.Шлей, С.Папе, 1995).

1. ФАЗА.

Клиент: сообщает случай (сообщение спонтанное, неподготовленное, ассоциативное).

Понятие "случай" не связывается с представлениями о том, что это должно быть нечто особенно драматичное и проблемное, напротив, под случаем понимается сцена или опыт из нормальной жизни. Содержательно случай может касаться любой проблемы или любого человека, с которым мы сталкиваемся в повседневности. Рассказчик сообщает то, что ему вспоминается, не структуированно, не столько объективные события, сколько субъективные переживания. Противоречия, неясности, пропуски, могут указывать на бессознательные части переживания, которые вытесняются, "забываются".

Группа: активно слушает, внимательно наблюдает, регистрирует собственные реакции.

2. ФАЗА.

Клиент: слушает.

Группа: выражает чувства, которые вызвал в них этот случай. Каждый (по кругу)отвечает на вопрос: "Что я чувствую сейчас?" (Вопросы не задаются, выражаются только чувства, члены группы субъективно остаются в рамках собственного состояния, комментарии очень короткие).

Важно, чтобы каждый участник очень коротко рассказал в одном предложении или 2-3 словах о своих чувствах в настоящий момент.

Смысл этого: устанавливается подлинная эмоциональная вовлеченость. Участники часто чувствуют то, что рассказывающий в себе подавляет и не замечает.

Переживание скуки также важно: она может быть сигналом того, что чувства в сообщаемой ситуации вытесняются, рационализируются и дистанциируются, что существует тайная стратегия "неучастия".

Очень важно, чтобы в конце круга сообщающий случай коротко сказал, какие высказывания для него *важны, неожиданны, новы*..

3. ФАЗА.

Клиент: слушает.

Группа: отвечает на вопрос: "Что мне бросилось в глаза при представлении случая?", сообщает внешние восприятия и наблюдения по поводу сообщения случая , не давая советов и толкований.

Здесь важно, чтобы участники сообщили свои наблюдения о том, как рассказывался этот случай: *акценты, пропуски, неясности, противоречия* (например, сообщающий случай с улыбкой говорил о горе), *тон, темп речи,*

бессознательные телесные сигналы.

Представление случая не должно оцениваться или толковаться. Многим трудно дается различие между наблюдением и оценкой. Эта фаза помогает сообщающему случай точнее себя воспринимать, т.к. взгляд группы направлен на него.

4. ФАЗА.

Клиент: слушает и воспринимает.

Группа: поглощена внутренним восприятием случая (фантазиями, чувствами, образами и индентификациями, включая направленные, с персонажами данного случая).

Во время рассказа все участники бессознательно эмоционально переносятся в описываемую сцену, реагируют позитивным или негативными идентификациями. В этой фазе взгляд направлен вовнутрь.

Можно целенаправленно вызывать как идентификации так и фантазии членов группы: их просят вчувствоваться в персонажей рассказа и в “Я” - форме рассказать, что они при этом чувствуют или думают. Можно организовать также подгруппы, которые идентифицируются с различными участниками конфликта. Очень важны образы, возникающие у членов группы.

Это игровое воспроизведение ситуации сопровождается на метакоммуникативном уровне рефлексией участников группы. При этом аффективном воспроизведении исходной ситуации в работе группы важны индентификация и дистанция, чтобы не скатиться на уровень общего бесполезного сопереживания. Важно, чтобы сообщающий случай не оправдывался, не защищался.

5. ФАЗА.

Клиент: слушает и осознает, занимается самоисследованием.

Группа: прорабатывает, она занята углублением отдельных аспектов, теоретическим толкованием, диагностическими заключениями, институциональными, общественными, политическими взаимосвязями, интерпретацией реакций членов группы на случай.

Этот круг служит прежде всего углублению отдельных аспектов, касающихся или личности сообщающего случай или происходящего в сообщаемой ситуации. Проработка означает поиск с помощью ролевой игры возможных решений и таким образом переход к 6 фазе.

В этой фазе существует богатая палитра возможностей, начиная от углубленного самоисследования представляющего случай, выяснения вопросов относительно типичных ситуаций, до печали по поводу ограниченности собственных возможностей развития. Эта фаза, такими образом, пересекается с 4 фазой и плавно переходит в 6. Во временном интервале она как правило может длится очень долго.

6. ФАЗА.

Клиент: осознает происходящее с ним (иногда дает короткую обратную связь на отклик группы, которая может быть высказана в виде несогласия или, напротив, благодарности).

Группа: принимает возможные решения (собирает банк идей, предложения по поводу поведения, альтернативы к поступкам и т.д.).

Здесь обобщаются все аспекты предыдущей работы, поскольку шаги для

решения проблемы включают как личностные, так и институционные изменения, а также возможные социально-политические действия. Необходимо искать пути решения, направленные на преодоление личностных трудностей, учитывая возможности на стратегическом уровне и понимание взаимосвязей.

Литература

Брински Б. Гештальт—терапия. Методическое пособие к семинарам.—СПб., 1996.— 34 с.

Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия.— Мн., 1997.

Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт—терапия: Контуры теории и практики.— М.,1997.— С. 186-249.

Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика.— М., 1990.— 368 с.

Фейдимен Дж., Фейгер Р. Личность и личностный рост.— Вып. 2.— М., 1992.— С. 97-134.

Шлей В., Папе С. Руководство по обсуждению случая в групп/ Журнал Московского Гештальтинститута.— М., 1993.— С. 72-75.

7.Робин Ж-М. Теория и практика группы в гештальттерапии/ Журнал Московского Гештальтинститута.– М.,2000. – С.21-28.

8.Гингер С. Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям. – М., 2002. – С. 17-18.

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Теоретические основания поведенческой психотерапии

Использование поведенческой терапии для лечения психических расстройств является относительно новым методом, пришедшим в течение последнего десятилетия, и важность его становится все более очевидной. Он основан на принципах теории обучения и использует классические и оперантные методики обусловливания. Поведенческая терапия направлена на специфические проблемы и лучше всего ее использовать, когда эти проблемы отчетливо очерчены, а желаемые цели четко определены.

Еще в 1920-х годах начали появляться разрозненные сообщения о принципах обучения лечению поведенческих расстройств. Однако эти сообщения почти не влияли на основное направление психиатрии или клинической психологии. Вплоть до 60-х годов, поведенческая терапия не существовала как систематический и всеохватывающий подход к психическим (поведенческим) расстройствам. Само понятие появилось в 1953 году в англо-американском языковом пространстве и связано с именами А.А.Лазаруса, Дж.Вольпе, Г.Айзенка, С.Рахиана и Б.Скинера. Интересно, что более поздние разработки возникли вполне независимо друг от друга одновременно на трех различных континентах.

Джозеф Вольпе и его коллеги в Иоганненсбурге пользовались в значительной мере павловскими методами, чтобы вызвать и ликвидировать экспериментальный невроз у кошек. Исходя из этих исследований, Вольпе разработал *систематическую десенситизацию*, прототип многих современных поведенческих методик для лечения дезадаптирующей тревоги, вызванной знакомыми стимулами. Приблизительно в это же время группа в Институте психиатрии Лондонского Университета, в частности Г. Айзенк и М. Б. Шапиро, подчеркнули важность эмпирического подхода к пониманию и лечению отдельного клиента с использованием самоконтроля для одного случая, а также современную теорию обучения. Третье направление работ по поведенческой терапии основано на исследованиях психолога Б.Ф.Скиннера. Ученики Скиннера начали применять его метод оперантного обусловливания, который был разработан в лаборатории, в работе с людьми в условиях клиники.

Другим направлением, которое привело к дальнейшему развитию поведенческой терапии, является “моделирующее научение” (А.Бандура, 1969).

Понятие *поведенческая терапия* впервые ввели в практику независимо друг от друга Арнольд Лазарус и Ганс Айзенк в конце 50-х годов.

В нашей стране большее распространение получил термин *условно-рефлекторная терапия.*

Бихевиористские законы “научения” в свою очередь зиждятся на таких широкоизвестных в физиологии понятиях, как сочетанные рефлексы В. М. Бехтерева, условные рефлексы И. П. Павлова, оперантное обусловливание Баррхуса Фредерика Скиннера.

Еще в 1917 г. В. М. Бехтерев предложил для лечения инверсионных проявлений истерии (параличи, “слепота”, “глухота” и др.) вырабатывать сочетанные рефлексы “парализованной” конечности на индифферентный световой

или звуковой раздражитель в сочетании с болевым (удар электрическим током). Он отмечал, что если у клиента с истерией удастся вызвать рефлекторное движение “парализованной” конечности на индифферентный раздражитель, то паралич исчезает. Примерно так же можно вызвать условно-рефлекторную реакцию на световой раздражитель у клиентов с истерической “слепотой” или же звуковой — у клиентов с истерической “глухотой”.

В 1929 г. Н. В. Контарович применил условно-рефлекторный метод лечения алкоголизма. В основу метода было положено сочетание приема алкоголя с болевой дозой тока. Однако метод оказался малоэффективным. Вскоре группа авторов (Контарович Н.В., 1929; Случевский И.Ф.и Фрикен А.А., 1933) стали применять для лечения алкоголизма сочетание приема алкоголя с введением апоморфина, что тоже не всегда приводило к успеху.

В 1938 г. была опубликована монография американского физиолога и психолога Баррхуса Фредерика Скиннера “Поведение организмов”. В 1958 г. издана книга австрийского психотерапевта Джозефа Вольпе “Психотерапия реципрокным торможением”. Эти труды послужили мощным толчком для развития поведенческой психотерапии.

Начиная с 70-х годов возрастающее значение в поведенческой терапии получают также “техники самоконтроля”

Методы поведенческой терапии

Систематическая десенситизация. Систематическая десенситизация разработана Джозефом Вольпе и основывается на поведенческом принципе противообусловливания, который утверждает, что субъект может преодолеть дезадаптивное поведение, вызванное ситуацией или предметом, путем постепенного приближения к вызывающим страх ситуациям и психологическому состоянию, которое тормозит тревогу.

В систематической десенситизации клиент добивается состояния полной релаксации, а затем подвергается влиянию стимула, который вызвал реакцию тревоги. Негативная реакция тревоги затем тормозится состоянием релаксации; процесс называется *реципрокным торможением*.

Вместо того чтобы использовать действительные ситуации или предметы, которые вызывают страх, клиент с терапевтом готовят градуированный список или иерархию провоцирующих тревогу сцен, связанных со страхами клиента. В конечном счете выученное состояние релаксации и сцены, провоцирующие тревогу, систематически сочетаются в лечении. Таким образом, систематическая десенситизация состоит из *трех ступеней:*

1.обучение релаксации,

2.построение иерархии,

3.десенситизация стимула.

Обучение релаксации

Большинство методов, с помощью которых достигается релаксация, основывается на методе, называемом *прогрессивной релаксацией*. Клиент расслабляет большинство групп мышц в определенном порядке, начиная с не-

большой группы мышц стопы и так до головы, и наоборот. Некоторые терапевты применяют гипноз для облегчения релаксации.

Построение иерархии

Когда формируется иерархия, терапевт определяет все условия, которые вызывают тревогу, и тогда клиент должен составить иерархический список из 10—18 сцен, ранжированных по степени увеличивающейся тревоги. Например, у человека, страдающего акрофобией, иерархия может начинаться с того, что клиент представляет себе, как он стоит возле окна на втором этаже и заканчиваться представлением, как он стоит на крыше 20-этажного здания, опираясь на решетку и глядя прямо вниз.

Десенситизация стимула

Десенситизация проводится систематически путем прохождения клиента через список, начиная от сцен, провоцирующих самую легкую тревогу, до сцен, провоцирующих большую тревогу; при этом клиент находится в состоянии наибольшей релаксации. Скорость прохождения через эти сцены обусловлена реакцией клиента на стимулы. Когда клиент может ярко вообразить сцену, провоцирующую наибольшую тревогу в иерархическом списке, хладнокровно, он ощущает небольшую тревогу и в соответствующей жизненной ситуации.

Показания к десенситизации: Методика более эффективна, если имеется четкое указание на стимул, провоцирующий тревогу. Фобии, навязчивости, компульсии и некоторые сексуальные расстройства успешно поддаются этому методу.

Наводнение вызывающими тревогу стимулами. Метод основан на предпосылке, что избегание ситуации, провоцирующей тревогу, подкрепляет тревогу путем обусловливания. Таким образом, не позволяя клиенту избегать ее, тревогу можно ослабить и предотвратить обусловленное поведение избегания.

Метод заключается в том, чтобы вдохновить клиента вообразить или действительно столкнуться с вызывающей страх ситуацией. Никаких расслабляющих упражнений, как при систематической десенситизации, не применяется. Клиент переживает страх, который постепенно ослабевает с течением времени. Успех методики зависит от того, останется ли клиент в генерирующей страх ситуации до тех пор, пока успокоится и сумеет управлять своим страхом. Преждевременный выход из ситуации или преждевременное окончание воображаемой сцены эквивалентно избеганию, и тогда как обусловленная тревога, так и поведение избегания подкрепляются. Вариант наводнения импульсами называется “взрывом”, при котором воображаемое или реальное явление хуже, чем оно в действительности (например, клиент со страхами перед змеями воображает не только, что он видит змею, но также, что она ползет к его шее по телу). Многие клиенты отказываются от этого метода, поскольку он включает психологический дискомфорт. Он противопоказан также клиентом, для которых интенсивная тревога опасна (например, клиентом с заболеванием сердца, или слабой психологической адаптацией). Эти методы лучше всего действуют при специфических фобиях.

Постепенное действие стимулов. Постепенное действие сходно с наводняющим действием стимулов за исключением того, что клиенты приближа-

ются к фобическим объектам или ситуациям постепенно, серией, состоящей из небольших ступеней. В отличие от систематической десенситизации, однако, обучение релаксации не входит в данную методику, и лечение обычно выполняется в контексте реальной жизненной ситуации.

Моделирование с участием в процедуре. Моделирование с участием в процедуре состоит в том, что клиента обучают с помощью имитации. Клиент обучается новому поведению путем простого наблюдения, ничего не делая и без прямого внешнего подкрепления. Точно так же как иррациональные страхи можно вылечить путем обучения, от них можно отучиться, наблюдая в несодержащей страхов модели встречу с вызывающим страх предметом. Методика оказывает хороший эффект на детей с фобиями, которых помещают вместе с другими детьми такого же возраста и пола, которые сталкиваются с вызывающими страх предметами или ситуациями. У взрослых терапевт должен описать вызывающую страх активность в спокойной манере, с которой клиент может идентифицироваться, или же терапевт может отреагировать с клиентом процесс овладения вызывающей страх активностью. Иногда может быть установлена иерархия активностей, причем в первую очередь имеют дело с самой слабой из вызывающих страх активностью. Методика моделирования с участием в процедуре эффективна при агорафобии, если терапевт сопровождает клиента в вызывающей страх ситуации. Вариант этой процедуры назван репетицией поведения, в которой жизненно важные проблемы отреагируются под наблюдением терапевта. Метод эффективен при более сложных поведенческих паттернах, таких как смущение при выступлениях и застенчивость.

Обучение уверенности в себе и своих способностях. Чтобы быть уверенными в себе, субъекты должны знать, что их суждение правильно, и иметь достаточно хорошее мнение о самом себе, чтобы его выразить. Тренировка в отношении уверенности в себе и своих способностях обучает людей, как адекватно реагировать в различных социальных ситуациях, чтобы выразить свое мнение подходящим образом и достигнуть цели. Для повышения уверенности в себе применяется ряд методов, включая ролевое моделирование, десенситизацию и положительное подкрепление (вознаграждение за желаемое поведение). Обучение умению вести себя в обществе также связано с уверенностью, но также связано и с рядом реальных жизненных задач, таких, как покупка продуктов, поиск работы, взаимодействие с другими людьми и победа над застенчивостью.

Аверсивная терапия. Когда предъявляется неприятный стимул (наказание) сразу же после специфической поведенческой реакции, реакция в конце концов тормозится и угасает. Имеется много типов неприятных стимулов: электрические стимулы, вещества, вызывающие рвоту, телесное наказание, социальное неодобрение и другие стимулы наказания. Негативный стимул сочетается с поведением, которое таким образом подавляется. Нежелательное поведение обычно исчезает после серии таких предъявлений. Аверсивная терапия применяется при алкоголизме, парафилиях и других видах поведения с импульсивным или компульсивным качеством.

Положительное подкрепление. Если за поведенческой реакцией следует положительное подкрепление – например, пища, избегание боли или по-

хвала – она усиливается и появляется более часто. Этот принцип применим к различным ситуациям. В больничных палатах психически клиентов вознаграждают за желаемое поведение определенным образом, например, получение определенных привилегий. Этот процесс эффективен при нарушениях поведения и носит название “знаковая экономика”. Некоторые исследователи предполагают, что психотерапия эффективна частично в связи с тем, что клиент хочет порадовать терапевта и меняет свое поведение, чтобы заслужить его одобрение. Фрейд считал, что при лечении фобий клиент нуждается в поощрении, чтобы столкнуться с фобией в определенном пункте, основанном на положительной связи между терапевтом и клиентом.

Методические компоненты группы тренинга умений

В последние годы широкое распространение получили группы тренинга уверенности в себе. Именно с этой целью чаще всего и формируются группы тренинга умений.

Причинами, заставившими представителей бихевиористской школы обратиться к групповой форме психотерапии, послужили не только финансовые соображения или соображения экономии времени, но главным образом понимание того, что поведение и чувства индивидуума находятся в тесной зависимости от окружения, дающего его поведению и чувствам либо положительную, либо отрицательную оценку. Поэтому процессы учения, переучивания и отучивания значительно интенсифицируются в условиях психокоррекционной группы. Это становится особенно ясным, когда человек пытается овладеть умением вести разговор, назначать свидание, вступать в интимные отношения, разрешать конфликтнуюситуацию.

Группы тренинга умений включают такие компоненты, как учебная модель, постановка цели, измерение и оценка.

Учебная модель. Группа тренинга умений занимает промежуточное положение между учебной и психокорригирующей группами. Члены группы рассматриваются скорее не как клиенты, а как лица, пожелавшие приобрести определенные умения, навыки, которые помогут им улучшить свою жизнь, исправить имеющиеся личностные недостатки.

Весь жизненный период человека можно условно разделить на отдельные этапы (детство, подростковый возраст, юность, зрелость, старость). На каждом из этих этапов он приобретает определенные навыки, необходимые ему для адаптации и дальнейшего развития.

Одним из критических этапов развития личности является подростковый возраст. Приобретение умений в области межличностных отношений, формирование определенных стереотипов поведения в этом возрасте особенно актуальны.

В этих случаях групповой подход как один из методов коррекции характера и поведения приобретает особо важное значение.

Постановка цели. Целью группы тренинга умений является выработка такого поведения, которое является приемлемым не только для индивидуума, но

и для общества в целом. Такая группа является своего рода лабораторией для формирования и освоения нормальных жизненных умений.

К основным видам жизненных умений, которым обучают в группе, относятся управление эмоциями, планирование своего ближайшего и отдаленного будущего, принятие решений, родительские функции, коммуникативные умения, уверенность в себе.

В отличие от других психокоррекционных групп, группы тренинга умений довольно жестко структурированы, а их руководители активно руководят группой, ставя перед участниками конкретную цель и планируя каждое задание.

Измерение и оценка. Задачи группы тренинга умений обычно сводятся к решению двух основных проблем:

1) избыток чего-то (много курит, пьет много спиртного, несдержан, испытывает навязчивый страх);
2) недостаток чего-то (недостаток сна, контактов, уверенности в себе).

Эти проблемы и связанные с ними поведение и эмоциональные реакции могут оцениваться и измеряться в количественном отношении — в шкалах, баллах, физиологических показателях (частота пульса, дыхания, уровень насыщения крови кислородом и т.д.)

Техника тренинга умений многообразна и сложна, так же как многообразны и сложны методы воспитания и обучения. Выбор конкретных методик определяется поставленной целью (коррекция поведения, тренинг уверенности в себе, купирование фобий и т.д.) и теми методами, посредством которых эта цель достигается.

Терапевтическая модель группы тренинга умений

Поведенческая терапия широко использует в работе групп тренинга умений методики, основанные на стимуле и реакции, поощрении и наказании. Все эти компоненты поведенческой терапии имеют свое количественное и качественное выражение. Поэтому бихевиористы ориентированы на объективизацию психических процессов, а результаты обучения жизненным умениям склонны оценивать конкретными показателями.

Бихевиористу мало сказать о боязни страха публичных выступлений — важно также определить качество, глубину и степень выраженности этого страха (тахикардия, аритмичность дыхания, снижение степени насыщения артериальной крови кислородом и т. д.). Мало констатировать, что страх публичного выступления в результате лечения уменьшился или исчез,—важно оценить эту динамику посредством объективных показателей.

В связи с этим К.Рудестам считает, что “в группе тренинга умений руководитель будет тратить столько же времени на структурирование группы и оценку ее результатов, сколько на фактическое проведение занятий”.

Техника тренинга умений многообразна и сложна, так же как многообразны и сложны методы воспитания и обучения. Выбор конкретных методик определяется поставленной целью (коррекция поведения, тренинг уверенности в себе, купирование фобий и т. д.) и теми методами, посредством которых эта

цель достигается.

Среди различных видов групп тренинга умений в настоящее время наиболее распространены группы тренинга уверенности в себе. Поэтому ниже рассмотрим основные элементы техники тренинга умений на модели этой группы. К ним относятся оценка уверенности в себе; репетиция поведения; релаксационный тренинг; перестройка убеждений; “домашняя работа”.

Оценка уверенности в себе. Оценка сильных и слабых сторон навыков уверенности в себе осуществляется с помощью различных опросников. Наиболее распространенным среди них является опросник Рейзаса, состоящий из 30 вопросов.

Быть уверенным в себе — значит уметь определить и выразить свое желание и потребности. Уверенное поведение, например, выражается в умении обратиться с просьбой к другому так, чтобы не обидеть его и не унизить себя или тактично ответить отказом на его просьбу. Такой просьбой, к примеру, может быть просьба о свидании или, наоборот, отказ на предложение встретиться. Компонентами уверенной просьбы или отказа могут быть не только слова, но и жесты, мимика, поза.

Уверенность в себе не означает нахальство, агрессивность. Агрессивность является попыткой удовлетворить свои потребности за счет другого и несовместима с чувством самоуважения. Уверенность в себе поощряется обществом, агрессивность порицается. Уверенность в себе ведет к росту самоуважения; неуверенность сопровождается чувством тревоги и собственной вины.

Репетиция поведения. Методика представляет собой ролевое проигрывание жизненных ситуаций. Обычно оно начинается с несложных ситуаций, актуальных для большинства участников группы. Например, разговор с грубым продавцом, с механиком станции автосервиса, с официантом, выпивающей компанией “друзей”, с бюрократом-чиновником. Постепенно группа переходит к проигрыванию более сложных ситуаций. Ролевые игры чем-то напоминают психодраму, однако отличаются от нее конечной целью. Конечной целью психодрамы, по Морено, являются инсайт и катарсис. Цель ролевой игры в группе тренинга умений — это выработка оптимального, основанного на уверенности в себе поведения в той или иной сложной ситуации.

Ключевыми компонентами методики репетиции поведения являются моделирование, инструктаж и подкрепление.

Моделирование — это формирование лучшего способа поведения каждого участника группы в конкретной разыгрываемой им ситуации.

Инструктаж — это вмешательство руководителя, который помогает участникам группы посредством советов, обратной связи, поддержки найти оптимальный выход из трудной ситуации.

Подкрепление — это поощрение или наказание, стимулирующее правильное поведение участников группы в разыгрываемой ситуации. Лучшей формой поощрения и наказания является одобрение или неодобрение той или

иной формы поведения активного участника всей группой или ее руководителем.

Методика репетиции поведения может быть условно разделена на следующие этапы:

* постановка задачи, т.е. определение поведения, которое нуждается в коррекции и тренаже;
* инструктаж и обучение участников исполнению сцены запланированной ситуации;
* разыгрывание ситуации;
* моделирование желательного поведения;
* отработка оптимального поведения в течение всего занятия;
* получение обратной связи: поведение активных участников разыгрываемой сцены после занятий обсуждают остальные участники группы.

Релаксационный тренинг. Участников группы сначала обучают методу прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону. Метод может применяться самостоятельно для снятия эмоционального напряжения и тревоги, возникающих в сложной ситуации, но в группе тренинга уверенности в себе чаще применяется в сочетании с методом систематической десенсибилизации по Вольпе.

Участникам предлагают закрыть глаза и мысленно представить себе ситуацию, вызывающую у них страх и тревогу. Как только эмоциональное напряжение, вызванное представлением, достигает высокого предела, участникам предлагают прекратить мысленное представление и расслабиться. Расслабление обычно приносит успокоение.

Тренировку начинают с представления сцен, вызывающих легкое волнение, и заканчивают сценами, которые сопровождаются выраженным психическим дискомфортом, тревогой и страхом. Упражнение считается отработанным только в том случае, если участник при мысленном представлении всей иерархии психотравмирующих сцен не испытывает тревоги и волнений.

Важным этапом релаксационнго тренинга является перенос его из "лабораторных" условий группы в повседневную жизнь. Чувство тревоги, волнения, страха и их уменьшение при тренировке объективизируются такими физиологическими показателями, как частота пульса, дыхания, изменение температуры тела и т.п. Во многих группах применяется "шкала субъективной оценки дискомфорта" (СОД), которая используется с целью количественной оценки глубины эмоциональных переживаний. Цифре 100 этой шкалы соответствует наиболее выраженное состояние тревоги и страха, нулю — полное их отсутствие.

Перестройка убеждений. Начинается с "атак" на ортодоксальные установки и убеждения, которыми клиент руководствуется в свой жизни, но которые являются для него иррациональными и ведут к психическому дискомфорту или неврозу.

“Домашняя работа”. Одной из проблем поведенческой терапии является проблема переноса полученных в группе новых поведенческих навыков в повседневную жизнь.

Участнику предлагают вести дневник, где бы он записывал ситуации, при решении которых испытывает затруднения. В дальнейшем эти ситуации могут проигрываться в группе. Кроме того, участник получает “домашнее задание”, выполнить которое он может, только участвуя в какой-то конкретной ситуации, вызывающей у него страх или неуверенность в себе. К примеру, необходимо активно воспрепятствовать кому-то, кто пытается купить в магазине продукты вне очереди, и оставаться самому в этой ситуации спокойным, адекватным, но настойчивым. На следующем занятии этот участник должен рассказать в группе о своем поведении при выполнении “домашнего задания”. Если задание, по мнению руководителя, выполнено неправильно, его нужно еще раз “проиграть” в группе, смоделировав перед этим оптимальный вариант ситуации.

Литература

1. Каплан Г., Сэдок Б. Клиническая психиатрия.— т. 1,2.—М., 1994.— С. 95-100.
2. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия.— Мн., 1997.— С. 370-377.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика.— М., 1990.— 368 с.
4. Прохоров А.В., Велисер У.Ф., Прочаска Дж.О. Транстеоретическая модель изменения поведения и ее применение // Вопр. психологии, N 2, 1994.— С. 113—122.
5. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками.— М., 1999.— .179-185, 200-213, 219-226.